ألم الظهر

والمفاصل

إعـداد

د/ محمد سرى

الحريــة 3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

للنشر والتوزيع 0123877921 - 25745679



ألم الظهر
والمفاصل

اسم الكتــاب	ألم الظهر والمفاصل
تـألـيــف	د/ محمد سرى
الـنـاشــــر	الحرية للنشر والتوزيع
	٣ ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة
	ت: ٢٢٦١٥٦٤٦ ـ ٢٥٧٤٥٦٧٩
	م: ١٢٣٨٧٧٩٢١.
رقم الإيـداع	٢٠٠٧/٣٤٣٦
الترقيم الدولى	18-- 3734 - 260 - 977

الحريـــة للنشر والتوزيع

3 ميدان عرابى وسط البلد ـ القاهرة

0123877921 - 25745679

بريء في قفص الاتهام

كثيراً من الناس يعانون بألم فى ظهورهم فنحن جميعاً عانينا من ألم فى الظهر فى وقت ما من حياتنا. ولا عجب فى ذلك فنحن نحنى ظهرنا ما بين 1500 و 2000 مرة كل يوم!

ألم يتفاقم

ورد فى مجلة فرنسية أن عدد الذين يعانون من ألم القطن «ألم فى أسفل الظهر وفوق الحوض يعرف باللمباجو» قد تضاعف خلال السنوات الخمس عشرة الأخيرة، وأن حوالى 70% من سكان فرنسا قد عانوا من ألم فى الظهر لمرة واحدة فى حياتهم على الأقل. وتعتبر آلام الظهر الحادة منها والطفيفة وآلام عرق النسا مسؤولة عن 7% من حالات التوقف عن العمل وعما يقارب الـ 30% من الحالات التى ينصح فيها الأطباء باللجوء إلى المعالجة الفيزيائية.

وقد يكون هذا هو السبب الرئيسى الذى دعا اللجنة الفرنسية للصحة العامة إلى إدراج معالجة مشكلة ألم الظهر ضمن أولوياتها، وذلك بدء بالفعل، ولا سيما وأن هذا المرض يزداد انتشاراً يوماً بعد يوم. وهناك دراسة أجراها «مركز أبحاث دراسة ومراقبة ظروف الحياة» «CREDOC» أثبت أنه يعانى اليوم 47% من سكان فرنسا ألما فى الظهر مقابل 30% فى العام 1980 من ناحية أخرى يقر الأطباء أن حوالى 35% من وضعيات الجلوس والوقوف والانحناء والنوم.. تضر بالظهر.

يطال الرجال والنساء

يطال ألم الظهر النساء والرجال على حد سواء من الأوساط الاجتماعية-المهنية كافة. وقد أصبح ظاهرة شائعة تظهر فى مراحل مبكرة من الحياة بحيث لم نعد نوليها اهتماماً كبيراً.

ويعود ذلك إلى عدة أسباب أبرزها تزايد الحالات بشكل سريع إضافة إلى عجز الطب وإمكانياته المحدودة فيبقى اللجوء إلى العمليات حصراً على الحالات المستعصية. من هنا برزت ضرورة البحث عن بدائل فعالة فى فروع مختلفة من الطب كتقويم العظام «Osteopathie» أو العلاج بالطاقة أو بالتدليك.

آلام متشعبة

يتشعب الحديث عن ألم الظهر ليشمل نواح متعددة ومختلفة. فأوجه الشبه تكاد تكون معدومة بين تشنج بسيط ناتج عن التعب وبين ألم الديسك مثلاً. فى معظم الحالات يختفى الألم بعد بضعة أيام إلا أنه فى حالات أخرى قد يستمر أحياناً لفترة طويلة. من ناحية أخرى، تظهر الأوجاع من وقت إلى آخر ثم تختفى.. وقد يتعرض المرء إلى نوبة من الآلام المبرحة.

من الصعب جداً أن نتمكن من التعبير عن حدة هذه المعاناة التى تؤثر على حياة الفرد كلها: النوم، العمل، العلاقة بالمحيط فضلاً عن الأفكار والمشاعر.. التى تقود أحياناً إلى الاكتئاب.

للآلام أسباب متعددة

عمودنا الفقرى أداة معقدة وفعالة إلى حد كبير. ونحن نستعين به فى أكثر الحركات التى نقوم بها من وقوف وجلوس وانحناء واستدارة.. فلا عجب إذا إن واجهتنا مشاكل صغيرة من وقت إلى آخر.

إن ابتكار آلة على غرار الظهر تجمع ٣٣ فقرة مكدسة فوق بعضها كالصحون، يصلها ببعضها 50± مفصلاً مختلفاً وأكثر من ألف رباط، يعتبر إنجازاً بالنسبة لأى مهندس!

تنقسم الفقرات إلى أربع مجموعات: فى أسفل الظهر نجد العصعص، حيث تجتمع فقرات العجز الخمس الملتحمة ببعضها البعض. يليه خمس فقرات قطنية، 12 فقرة ظهرية و7 فقرات عنقية تفصل بينها أقراص غضروفيةمهمتها تخفيف حدة احتكاك هذه الفقرات ببعضها البعض. فى وسط كل قرص نواة هلامية يحيط بها نسيج مطاطى من شأنه تعزيز حماية الفقرات.

يعطى العمود الفقرى لجسدنا شكله المستقيم كما يلعب فى الوقت نفسه دوراً رئيسياً فى حماية النخاع الشوكى الذى هو سريع العطب ولا غنى عنه لربط الدماغ بالجهاز العصبى. إضافة إلى ذلك، يعتبر الظهر مركز تجمع الطاقة، فنحن من وجهة نظر مادية نسير على قدمينا ولكننا من مفهوم الطاقة، نعتمد على ظهرنا للوقوف باستقامة!

مشكلة الخوف من الألم

يؤكد الأشخاص الذين يعانون ألماً فى ظهرهم أن الخوف الذى يشعرون به بسبب الألم، هو مشكلة توازى الألم نفسه أهمية. ويعتقد الكثيرون أن الوجع إنما هو تجسيدلأضرار لحقت بعمودهم الفقرى واستحكمت به.

فى الواقع، نادراً ما تكون هذه الأوجاع ناتجة عن خلل خطير إلا أنها قد تعود إلى أسباب متنوعة. زيارة صغيرة إلى الطبيب ستخولك إجراء تشخيص دقيق منذ بداية الإحساس بالآلام المقلقة. ومتى تم استبعاد الأسباب (النادرة) التى قد تحمل طابعاً خطراً من أى نوع كان، أمكنك الرجوع إلى نفسك والاهتمام بجسدك كما يجب.

أولاً نبحث عن الأسباب الفعلية المتخفية وراء ألم ظهرك، تلك المتعلقة بك وحدك: هل أنت تتعرض لضغط ما؟ هل يفتقر غذاؤك إلى المعادن؟ هل تعتمد عادة وضعيات سيئة (فى الجلوس والوقوف والنوم...)؟

يمكنك من ثم الانتقال إلى التطبيق، بحسب حدة الألم الذى تعانيه هناك وسائل يسهل تطبيقها فى حياتك اليومية. وكلما كان الألم حديث العهد وخفيفاً كلما كانت مهمتك أسهل. ولكن فى جميع الأحوال لا ضير فى أن تمسك بزمام

أمورك، فالفائدة أكيدة حتى لو اقتصرت على التخلص من ألم الظهر.

فى هذا الكتاب برنامج مفصل لكل حالة بحسب كل حالة، يخولك فى مواجهة أية مشكلة قد تصيبك:

- أولاً القيام باختبار يخولك تشخيص وضعك.
- استخدام الوسائل ؟ لتفادى مشاكل ظهرك والحفاظ على الرشاقة.
- ثم بعدها هناك وسائل أخرى ترشدك للمضى قدماً ومواجهة الصعاب حين بروزها.
- فى الحالات المستعصية، أى عندما لا تعود الوقاية والحلول البديلة كافية.

هناك وسائل أخرى نقدمها لك:

يمكنك اتباع الخطوات بدقة وذلك عبر تطبيق الوسائل الواحدة تلو الأخرى، كما يسعك انتقاء التوصيات التى تراها ملائمة لوضعك أو التى يسهل تطبيقها خلال حياتك اليومية، ويمكنك أخيراً أن تختار اتباع التعليمات وفقاً لحالتك: هل الوقاية وحدها تكفى أم أن مشكلتك باتت متأصلة؟

إرهاق متواصل، نمط حياة غير صحى، الجلوس لفترات طويلة.. والظهر هو الذى يدفع الثمن.

الحلول متوفرة لحسن الحظ وهى تقضى أولاً باعتماد نمط حياة جديد من شأنه مساعدتك على استرجاع قدرة ظهرك الكاملة. أما الخطوة الثانية فتتمثل فى بعض التمارين البدنية التى ستعيد الليونة إلى جسدك. وأخيراً، بعض التقنيات التى قد تدهشك والتى ستساعدك على إنجاز هذا العمل بنفسك.

تغيير العادات السيئة

نحن نتحرك طيلة النهار. وتتسبب الحركات غير الصحيحة بتآكل أقراص الفقرات والمفاصل وإنهاكها. للتخلص من هذه العادات السيئة يكفي أن نغير عاداتنا!

من هنا نبدأ

يتحرك الجسد سواء في المنزل أو العمل أو حتى خلال السهرات التي نمضيها خارجاً... عندما نقوم بحركة ونحن نتخذ وضعية سيئة، فإن هذه الحركة تؤثر على الأقراص والمفاصل وقد تتعرض للتلف كما تؤثر على الرباطات التي تصبح مشدودة إلى حد كبير. مع الوقت، ينتهي بنا الأمر إلى الإحساس بانزعاج بسيط لن يلبث أن يتحول إلى ألم متأصل ما لم ننتبه له.

وحتى تعرف إذا كنت تتحرك بالشكل (الصحيح)، كرس الوقت راقب نفسك: حاول تبيان الحركة التي تقوم بها بشكل تلقائي لهذا المجهود أو ذاك، هل هي صحيحة؟ ألست تطلب من ظهرك بذل مجهود ما بينما يكون العمود الفقري غير مستقيم أو يكون ثقل الجسد كله مرتكزاً على منطقة الكليتين؟

متى أدركت عاداتك في الحركة، أمكنك تحديد وضعك والمضي تدريجياً في تبديل ما يجب تبديله بغية تحسينه.

الوضعية السليمة لا تتطلب جهداً كبيراً من الظهر.وهذه بعض الأمثلة:

● اثني ركبتيك عندما تنحني عوضاً عن ثني النصف الأعلى من الجسم. بهذه الطريقة يتركز المجهود على الساقين فتتفادى سحق الأقراص الفقرية في أسفل الظهر والضغط على الرباطات الخلفية.

● ابتعد عن الوضع الذى يكون الظهر فيها مقوساً إلى حد كبير حيث يتركز الانحناء عند أسفل الظهر فيزداد الضغط على أسفل العمود الفقرى.

● فلا تستخدمها الأحذية ذات الكعوب العالية (أعلى من 5 سم) تهيج الأعصاب المحيطة بالمفاصل.

● إحرص على أن يكون عمودك الفقرى مستقيماً قدر الإمكان.

معلومات مفيدة

● غالباً ما تعتمد وضعية سليمة ولكنك تشعر مع ذلك بانزعاج أو آلم فى الظهر؟

● قد يكون مرد ذلك إلى عدة أسباب: الوراثة، آثار حادث ما كجرح أو صدمة معينة أو حتى خلل وظيفى داخلى (اضطرابات فى عملية الهضم، التهاب فى الكلى...)

● لا تنس أيضاً أن الجلوس لفترات طويلة، وإهمال التمارين الرياضية إضافة إلى الأحذية غير المريحة، كل ذلك يلحق الأذى بظهرك.

المفيد

● لا تنحنى إلا بثنى ركبتيك.

● أبق عمودك الفقرى فى وضعية مستقيمة.

● بالنسبة للسيدات لا تستخدمى الأحذية ذات الكعب العالى.

تصحيح الوضعية غير السليمة

الظهر بحاجه إلى ليونة ليؤدى الحركة اليومية كلها. وقد تتكشف كل وضعية نأخذها وكل حركة نأتيها عن جانب مؤذ لمنطقة أسفل الظهر. لكن بقليل من الانتباه يمكننا أن نتجنب الألم.

نظم المساحة المحيطة بك

تنظيم المساحة، شأنه شأن حركة الجسم، يعتبر خطوة أساسية فى طريق الوقاية من ألم الظهر فهو يساعدك على تفادى الحركات المؤلمة وغير السليمة ولذلك يجب:

- وضع الأغراض التى تستعملها بشكل لا يضطرك إلى الانحناء فمثلا ركب الفرن فى المطبخ على مستوى العين.
- ضع الأغراض الثقيلة التى غالباً ما تضطر الى تحريكها على مستوى مرفقك.
- اختر فراشاً يتلائم و حالتك.
- ضع لوحة خشبية منجدة الى مقعد السياره اذا كان ليناً.

بعض القواعد البسيطة

- عند توضيب السرير إجثى على ركبتيك وأبقى ظهرك مستقيماً عوضاً عن ثنيه إلى الأمام.
- عندما تحمل طفلاً بين ذراعيك، إثنى ركبتيك ثم انهضى مع إبقاء الطفل ملتصقاً بك.

● أثناء كى الثياب، اجلسى على مقعد واجعل المنضدة عالية أو إبقى واقفة. مدى إحدى ساقيك إلى الأمام أو ضعيها على درجة من الارتفاع.

● تجنبى الانحناء عند العمل بالحديقة اختارى أداة طويلة الذراع حتى لا يتركز المجهود أسفل الظهر. حاولى أن تعملى وظهرك مستقيماً واطوى ركبتيك أو مدى إحدى ساقيك إلى الأمام بحيث يرتكز عليها ثقل المجهود.

● إذا ما كنت جالساً تحاش الانحناء كثيراً إلى الأمام (لقراءة الجريدة أو القيادة) أو التهالك على أريكة وظهرك مقوس ،فمن الضرورى أن يكون ظهرك مستقيماً على المقعد وثابتاِ عليه.

● لإخراج حزمة ما من صندوق السيارة، أخفض جسمك ليصبح فى مستوى الحمولة بحيث يصبح المجهود مرتكزاً على القدمين.

● تفادى تقوس الظهر عند نقل غرض ما من رف إلى آخر، وذلك بتثبيت القدمين على الأرض، من الأفضل تحريك الجسد كله مع إبقاء قدميك ثابتتين على الأرض وعمودك الفقرى مستقيماً.

● استير أهل الأختصاص لتحديد الوضعيات غير السليمة.

● بدنع ساعات تكفى لتتعلم كيفية عمل الأعضاء أثناء المرض إضافة إلى حركة العضلات التى تفيد العمود الفقرى.

● عليك ممارس التمارين الوقائية للقيام بالحركات التى تريح الظهر وتحميه وخصوصاً خلال رفع الأحمال الثقيلة والقيام بالأعمال المنزلية.

المفيد

● فلكى تتفادى الوضع غير السليم نظم المساحة المحيطة بك.

● احترم بعض القواعد البسيطة فى الحركة.

● الجأ إلى المراكز المختصة بعلاج آلام الظهر ليساعدك المدلكون.

للرياضة جوانب إيجابية

لاشئ أفضل من الرياضة للحفاظ على ليونة الظهر وتقوية العضلات. ولكن حاذر من اختيار النشاط الرياضى الذى ترغب فى ممارستة، قد تؤدى أيضا إلى مشاكل فى الظهر.

تتكشف الرياضة عن جوانب إيجابية متعددة وخصوصاً بالنسبة للظهر. ركز على التمارين تمديد العضلات وتليينها وتقويتها ولكن توخ الحذر : فقبل الأنطلاق، استشر طبيبك إذا كنت تمارس الرياضة بعد فترة طويلة من الخمول. واختر نشاطاً يلائم جسمك أولاً وجدول أعمالك ثانياً، فالانتظام شرط أساسى.

أبدأ بحركات خفيفة ثم ضاعف المجهود والمدة بشكل تدريجى. وتذكر دائماً أن ممارسة الرياضة بانتظام سر حياة مديدة لظهرك.

الرياضة خيارك الإستراتيجي

إذا لم تكن تعانى آلاماً فى الظهر، تحاشى تعريض نفسك للآلام بممارسة إحدى الرياضات المضرة بالظهر (الركبى ، رفع الأثقال ، التزلج، سباق الدراجات على الأراضى الوعرة...) فهذه النشاطات تؤدى بشكل أو بآخر إلى إتلاف الفقرات فى مرحلة مبكرة إضافة إلى خطر الضغط على الأقراص الفقرية والإصابة بأوجاع أسفل الظهر... وذلك ما لم نكن مدربين عليها بالشكل الصحيح. ويجب أن تعلم أن كرة المضرب وركوب الخيل والجودو إضافة إلى كرة القدم والغولف والمشى هى رياضات تتطلب من ظهرك مجهوداً يسهل عليك بذله بعد التحمية الضرورية. ولكن إن كنت فعلاً ترغب فى إسداء ظهرك خدمة كبيرة، قدم له بعض السباحة أو السير أو حتى اليوغا وركوب الدراجة فهذه نشاطات

يسهل تأديتها على وتيرتك، فضلاً عن أنها تقوى العضلات وتلينها وترخيها... باختصار، إن فى ذلك سعادة بالغة!

معلومات مفيدة

● بالنسبة للأولاد، الحركة دليل عافية. لذا دعوا أولادكم يمارسون رياضة ما فالحركة دليل عافية.

● ولكن إذا أظهر طفلك موهبة أو ميلاً ما، حاذر من الأفراط فى تشجيعه أو حثه على بذل مجهود كبير فى وقت قصير. فذلك لا يمثل مشكلة بذاته ولكنه قد يؤدى إلى أن بروز مشاكل متنوعة فى سن البلوغ.

● على الأهل أن يظلوا متيقظين وأن يتأكدوا، بإشراف طبيب، أن بطلهم المستقبلى لا يغالى بعض الشئ.

المفيد

- مارس الرياضة لتقوية عضلاتك وتحسين قدرتك على التحمل.
- استشر طبيبك قبل الانكباب على نشاط رياضى ما.
- اسبح، امش ومارس اليوغا لإراحة ظهرك.

الإقلاع عن التدخين

يعانى الظهر شأنه شأن أعضاء الجسم كافة من نمط حياتنا غير الصحى. وبوجه خاص من الإسراف فى التدخين الذى يلوث الجسم كله بما فى ذلك العمود الفقرى. فإذا كنت تعانى ألماً فى الظهر.

بادر بالأقلاع عن التدخين

لأن للتدخين مضار جمة ولا ترجى منه أى فائدة. بالأضافة إلى تأثيره المباشر على الرئتين والشرايين، فهو يخل بالدورة الدموية فى مجمل الجسم. أما الظهر من جهته، فيحتاج بعضلاته وأوتاره ورباطاته وأقراصه الفقرية لأن يتزود بالأكسجين والعناصر الغذائية وأن يتخلص من الأوساخ المترسبة فيه. إلا أن التدخين يؤدى سلباً على عمليات تزويد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية والتخلص من الرواسب مما يترك تخرشات موضعية قد تتحول إلى التهابات.

فأنت لا تحتاج إلى معجزة لتقلع عن التدخين. إبدأ أولاً باتخاذ القرار فما من معجزة ستحدث لتجعلك تقلع عن هذه العادة السيئة. لكن إن كنت مستعداً للمضى بهذه التجربة، يمكنك الاستفادة من:

● المعالجة بوخز الإبر (IACUPU NCTURE)

يقوم المعالج بغرز الإبر فى نقطة معينة من الرأس ليسهل على المدخن التخلص من هذه العادة السيئة.

● العلاج عن طريق الأذن (lauriculotherapie) : بواسطة خيط يمرر فى الأذن، يتم تنبيه نقطة محددة تساعد على الأقلاع عن التدخين.

● الطب التجانسى (lhomeopathie) :

تجمع أدوية الطب التجانسى ما بين مقادير مخففة من التبغ (للتخلص تدريجياً من الأدمان) والأدوية المختصة بتخفيف الآثار الجانبية التى قد تتأتى عن الإقلاع عن التدخين (فرط الشهية، التوتر العصبى...)

● المعالجة النفسية: يتيح هذا العلاج فهم دوافع هذه العادة تمهيداً لتخطيها.

معلومات مفيدة

ثمة حل بسيط وفعال للفصل بين الدافع واللذة. فكلما رغبت فى سيجارة ، اصبر قليلاً قبل أن تشعل واحدة: انتظر فى بادئ الأمر ثلاث دقائق ثم خمس ثم عشر دقائق... ينبهك هذا التدبير إلى حقيقة مهمة من دون أن تشعر بالحرمان من أى أمر كان: لا يؤمن الإفراط فى التدخين أى لذة حقيقية ! فما هو إلا مجرد تعبير عن توتر يؤدى بدوره إلى رد فعل معين. من السهل تفادى هذا الاندفاع لأننا سرعان ما نلاحظ أن الرغبة قد تلاشت وحدها.

المفيد

● التدخين يضر أنسجة الظهر (العضلات ، الأوتار، الرباطات ، الأقراص الفقرية..)

● التبغ يضر عملية تزويد الجسم بالأكسجين والعناصر الغذائية والتخلص من البقايا المضرة.

● ما إن تتخذ قرارك بالتوقف عن التدخين حتى يصبح بإمكانك الاستفادة من بعض الطرق العلاجية (المعالجة بوخز الإبر، وعن طريق الأذن، والطب التجانسى..)

● فى بادئ الأمر، تريث قليلاً كلما رغبت فى سيجارة لتبيان ما إذا كانت الرغبة ستتلاشى وحدها.

السرير الصحى

يختلف السرير عن باقى أثاث المنزل ، بحيث لا يراعى فيه طراز الأثاث فحسب، ولكن حالة ظهرك أيضاً. فنحن نمضى ثلث وقتنا فى السرير.

سلامة الظهر فى السرير السليم

اختر سريراً مريحاً ومناسباً لجسمك. فالفراش الشديد الليونة يحدث تقوساً غير عادى فى الظهر، ويخلف فى الصباح تصلباً وآلاماً. ويستحسن شراء سريرين مزدوجين إذا ما كان فارق الوزن بين الشريكين كبيراً. على أى حال ، تأكد دوماًمن نوعية السرير، فإن كان شديد الليونة دس لوحاً خشبياً تحت الفراش قبل أن تفكر فى استبداله.

السرير المثالى

السرير الأمثل بحق، هو المزود بمفارش خشبية مرنة لما يؤمن من قوة احتمال تتكيف وشكل جسدك. من ناحية أخرى، يعتبر الفراش المصنوع من الإسفنج حلاً ناجحاً لألم الظهر، إذ إنه يتلائم مع جسد النائم على أن يكون الإسفنج المستخدم ذا جودة عالية وسماكة كافية. أما السرير الصلب وحتى الفراش البسيط المصنوع من الإسفنج والموضوع على الأرض أو الفراش اليابانى فتلائم العمود الفقرى السليم والأطفال الذين لا يعانون من أى تقوس فى ظهورهم. بينما لا تناسب هذه الأفرشة كل من يعانى زيادة فى وزنه أو ألماً فى ظهره. وإن كان سريرك مزوداً برفاصات، إحرص على تفقد حالتها بانتظام إذا ما فقدت هذه الرفاصات قوة احتمالها. ينصح باستعمال فراش الماء. وهو عبارة عن جراب مصنوع من مادة

عازلة ويحتوى على الماء. لكل من يعانى داء المفاصل أو من يتعافى من عملية جراحية فى ظهره.

معلومات مفيدة

- لا تتردد بشراء وسادة عالية الجودة تثبت رقبتك جيداً، لا سيما إن كنت تعانى ألماً فى العنق.
- إذا كنت تزور بعض الأصدقاء أو تمضى العطلة فى أحد الفنادق ولم يبد لك السرير مريحاً، لا تتردد بوضعه على الأرض لتفادى الأسوأ.
- قد توجه إليك بعض الملاحظات الفظة إنما على الأقل لن تعانى من آلام الظهر عند الصباح.

المفيد

- ليصبح سريرك حليفاً لظهرك، ركز على النوعية وابتعد عن الصلابة والليونة المفرطين.
- استعلم عن سرير الماء إن كنت تعانى ألم الظهر مهما بلغت حدة هذا الألم.
- إذا ما كان سريرك شديد الليونة، دس لوحاً خشبياً تحت الفراش.

حافظ على حياة جنسية منتعشة

أى شىء أهم من أن يحب المرء ويكون محبوباً بدروه حين يعيق ألم الظهر التعبير الجسدى عن هذا الحب، تتطفئ الرغبة...

حين يؤثر ألم الظهر على حياتك الحميمة، يكون الوقت قد حان لتعيد النظر بالجنس ليس كنشاط مادى صرف بل كمجموعة من التصرفات تشمل القبلات والمداعبات والمناغاة الحميمة والاستكشاف الشهوانى للجسد. حاور شريكك للوقوف على أكثر الوضعيات متعة لكل منكما. ويقضى أبسطها بتمدد الشريكين فى الاتجاه نفسه، حيث يلتصق الواحد بالآخر. ولا تقل وضعية (الركوع) عنها راحة ففيها يجثو الشريكان وينظران فى الاتجاه نفسه.

تستلزم العلاقات الجنسية عامة مجهوداً جسدياً يستحسن التحضر له إذا ما كنت تعانى ألماً فى الظهر. لا تمارس ساعة كاملة من الرياضة بل اكتف ببعض حركات التحمية. حاول الاسترخاء فالخوف من الألم انقباضات لا شعورية تزيد المشكلة سوءاً.

معلومات مفيدة

عليك بالاسترخاء التام لتستمتع باللحظة الحميمة، إذ تسبب العملية الأيضية تغييرات هرمونية تهيئك للشعور باللذة. فيتم بالتالى إفراز الأندورفين (ENDORPHINE) بكميات كبيرة، والمعروف عن هذا الهرمون أنه يتمتع بخصائص مهدئة للألم.

المفيد

- اعتمد وضعيات حميمة جديدة.
- تحدث، شاور، إذ يساعدك الحوار على إيجاد الحل المناسب.
- عليك بالاسترخاء قبل ممارسة الحب.

أعد الشباب إلى عظامك

الجسم كآلة يستنفذها الوقت. تهاجم الجذور الحرة، المسئولة عن ظهور الشيخوخة. العظام كغيرها من أنسجة الجسم. سارع إلى حماية نفسك!

احذر خلايا الحرة

الجذور الحرة خلايا (مجنونة) يفرزها الجسم. ورغم أنها لا تدوم سوى بضعة أعشار من الثوانى، إلا أنها تهاجم الخلايا التى تصادفها وتتلف جوانبها ونواتها. وهى تعتبر مسؤولة إلى حد ما عن ظهور الشيخوخة. هذا وتعزز الحياة العصرية إنتاج الجذور الحرة بكميات كبيرة.

الوقاية الطبيعية من هذا العدو الشرس

- الفيتامينات E,C, A: نجدها فى الزبدة النيئة والجزر والشمس (فيتامينA)، والحمضيات والكيوى (فيتامين C) والفواكه المجففة (فيتامين E).
- البوليفينول (IES POIYPENOIS) (فى بذور العنب): ونجده فى عصير العنب أو على شكل مكملات عذائية.
- تحوى الطماطم مادة الليكوبين (IYCOPENE) التى تحمى من التأكسد الخلوى.

معلومات مفيدة

الليكوبين هو إحدى المواد الطبيعية النادرة التى لا تتعرض للتلف عند الطهو، كما يهضمها الجسم بسهولة إذا كانت الطماطم مطهوة. فى المقابل، يستحسن تناول ما تبقى من أنواع الخضار والفاكهة نيئة.

المفيد

- الجذور الحرة هى المسئولة عن ظهور الشيخوخة.
- يساهم العلاج المنتظم بالفيتامينات E,C, A فى تأخير مفاعيل الجذور الحرة على الجسم.
- تناول يومياً الطماطم المطهوة.

قبل فوات الأوان

يظهـر ترقق العظام مع العمـر وهو عبارة عن نقص فى المعادن تصـاب به العظام كافة بما فيها عظام الظهر. إنما ولحسن الحظ، الحلول متوفرة دوماً، والمرض ليس قدراً محتوماً... هذا إن تحركنا قبل فوات الأوان.

العظام كائن حى

تتكون خلايا العظم وتحيا ثم تتلاشى. مع التقدم فى العمر، وابتداء من سن الستين بالنسبة للنساء (بعد بضع سنوات على انقطاع الحيض) والسبعين للرجال، يأخذ هذا النظام بالتباطؤ. فيظهر فقدان الكلسيوم على شكل آلام فى العمود الفقرى والأطراف. فعندها يجب التصرف سواء باستخدام التمارين الرياضية أو عن طريق الدعم الغذائى.

تغذية العظام

يمكن تدارك ترقق العظم عبر تمارين رياضية خفيفة ومنتظمة تؤدى إلى مط العضلات وتقويتها... فكلما ساهمت الحركة فى حث العظام على العمل كلما حافظت هذه الأخيرة على صلابتها. وتبقى تغذية العظام النقطة الأهم. فالكالسيوم يشكل أساس البنية العظمية، إضافة إلى الخضروات الورقية الطازجة ويعتبر الفيتامين D حليفة الأساسى إذ يستحيل امتصاص الكالسيوم من دونه. ويساعد تعرض الجلد لأشعة الشمس على إنتاج هذا الفيتامين. لذا عليك استغلال الطقس الجميل والتعرض لأشعة الشمس.

من جهته، يسهل المغنسيوم تثبيت الكلسيوم فى الخلايا الصلبة (العظام) أكثر منها فى الخلايا اللينة (الشرايين والكليتين) ويتوفر هذا المعدن بكثرة فى الفاكهة المجففة والشوكولاتة.

وأيضا يساهم الزنك فى تكاثر الخلايا لا سيما تلك التى تتألف منها العظام. وتحل الأصداف فى المرتبة الأولى بين المواد التى تزود العظام بالزنك.

معلومات مفيدة

● السيليسيوم معدن ضرورى للعظام ونجده فى أنسجة الجسم الرابطة، مما يساعد الخلايا العظمية التى ما زالت فى طور التكون على احتجاز الكالسيوم الذى من شأنه جعل هذه الخلايا أكثر صلابة.

● تعتبر عشبة ذيل الخيل أو الكنباث (HORSE TAIL) منجماً حقيقياً للسيليسيوم.

● نجدها على شكل كبسولات أو نقيع: ضع مقدار ملعقة كبيرة منها فى كوب من الماء المغلى لمدة عشر دقائق ثم قم يومياً باحتساء كوبين من هذا المنقوع.

المفيد

● مرن عظامك بانتظام.

● وفر لها الكالسيوم والمغنسيوم والزنك والفيتامين **D**.

● تناول مشتقات الألبان والخضار الطازجة والفاكهة المجففة والصدف واشرب نقيع ذيل الخيل.

الوزن الزائد يزيد من الآم الظهر

يستلزم الوزن الزائد مجهوداً إضافياً من الجسم البشرى عامة ومن عضلات الظهر خاصة. لذا يستحسن التخلص من هذا الفائض. اعتمد نظاماً غذائياً جديداً ومارس بعض التمارين.

بعض الناس يعانى خللاً هرمونياً لذا عليه أن يلجأ إلى الطبيب، فهو الوحيد القادر على اكتشاف الخلل ومعالجته. لكن غالباً ما يعود الوزن الزائد إلى معادلة سيئة بين ما يدخل إلى المعدة وما يحتاجه الجسم فعلاً. وهذا لا يعنى بالضرورة، العدول عن تناول الطعام، بل وضع حد لتناول الطعام بين الوجبات والتهام الحلويات. كما أنه من الضرورى إرغام النفس على ممارسة الرياضة لتصريف كمية الطاقة: نذكر على سبيل المثال ارتقاء السلالم أو المشى عوضاً عن استخدام السيارة إذا كانت المسافة قصيرة...

طريقة صحيحة للغذاء

لا تتعلق بحرمانك من الطعام لفترة معينة، إذ سرعان ما تستعيد الكيلو غرامات التى فقدتها ما إن تستأنف الأكل كالسابق! إنما من المهم جداً إحداث جذرى فى طريقة غذائك.

ابدأ رويداً رويداً بالتخلص من فائض المواد الدهنية والسكر، لا سيما تلك التى نجدها فى المنتجات المصنعة« البسكويت، الأطباق الجاهزة، الصودا ...» وركز على المنتجعات الطبيعية .خفف من تناول اللحوم الحمراء والدهون ذات الأصل الحيوانى وتناول الأسماك والزيوت غير المطهوة. اعتمد الطهو على البخار وابتعد

عن الطعام المقلى. أرغم نفسك على تناول الفاكهة والخضروات الطازجة. جرب الحبوب المنبتة فى السلطات. أكثر من شرب الماء الصافى والمنقوعات ولا تنس الشاى الأخضر الذى يدر البول ويسرع تحول الدهون.

معلومات مفيدة

● لا تجعل من السعرات الحرارية هاجساً يطاردك. فقد أصبحنا نعلم اليوم أنها ليست مهمة! لن تكتسب وزناً إضافياً إذا تناولت فى اليوم الواحد 1500 سعرة حرارية من السمك المشوى والخضروات النيئة والخبز الكامل وزيت الزيتون. فى حين أنك تجازف بتخزين جزء منها إذا ما تناولت المقدار نفسه من السعرات الحرارية مقتصراً على الصودا وألواح الشوكالاتة وقطع البسكويت الصغيرة.

● السبب بسيط يملك جسدك، فى الحالة الأولى، ما يكفى لتحويل الكثير من الفيتامينات والمعادن إلى عناصر غذائية مما يغنية عن تخزينها، فى حين أنك لا تقدم له فى الحالة الثانية سوى السكر. وبما أنه لا يحتاج إلى هذه الكمية من الوقود، يقوم بتحويل جزء منها إلى دهون.

المفيد

● ابتعد عن الدهون والسكريات.

● اختر السمك عوضاً عن اللحوم واسترجع لذة تناول الفاكهة الطازجة.

● اشرب الماء الصافى بكميات كبيرة وقم ببعض التمارين الرياضية.

جهاز عضلى متين لظهر سليم

إذا ما فكرنا بالظهر السليم تبادر إلى ذهننا جهاز عضلى متين! وهذا مستحيل إذا كنت شديد النحول. فاكتساب الوزن لمن هو بحاجة لذلك لا يقل صعوبة عن خسارته، ويبدو التوازن الغذائى هنا أيضاً ضرورياً.

نحيل جداً؟ قم بتقوية عضلاتك

لابد أن تخضع مشاكل فقدان الشهية للمراقبة الطبية. بالمقابل، إن كنت بحاجة لاكتساب بعض الكيلو غرامات فحسب، لا تتردد بأخذ الأمور على عاتقك، إذ من المهم أن يستند ظهرك إلى بنية عضلية صلبة ونشيطة. فكر بادئ الأمر ببرنامج تمارين رياضية تحت إشراف شخص مختص، وإن كانت قاعة التمارين الرياضية تخيفك، باشر بالسير ساعة واحدة فى اليوم، فالوقت كفيل بمنحك الرغبة فى المضى قدماً.

الظهر السليم فى الأكل السليم

تتمحور المسألة برمتها حول التوازن بين ما نتناول من غذاء وما نستهلك من طاقة. فإذا كنت شديد النحول فهذا لأنك لا توفر لجسدك احتياجاته الفعلية. يتعلق الأمر إذا بتربية غذائية فعلية جديدة: تعلم من جديد تناول الطعام من دون أن تثقل على جسدك الذى لم يعد معتاداً على كثرة الطعام.

ابدأ بمضاعفة الكميات الغذائية القليلة التى يسهل هضمها تجنب الطعام المقلى والأطباق التى تحوى الصلصات، لتصل فى نهاية المطاف إلى الوجبات المناسبة.

أكثر من تناول البروتينات الحيوانية« من لحوم وأسماك وبيض...» والحبوب الكاملة إلى جانب الخضار المطهو فالبروتينات تساهم فى تكوين العضلات، وتشكل الحبوب حصصاً حرارية مهمة. تناول الفاكهة النيئة أو المطهوة والعسل والمربيات المصنوعة بسكر القصب. ثم ضاعف كمية الطعام وباعد بين الوجبات حتى تبلغ أربع وجبات فعلية فى اليوم الواحد.

معلومات مفيدة

- تخلص من القهوة والتبغ والكحول وحتى العقاقير أو الأدوية غير الضرورية.
- احرص على تصريف المياه من أعضاء الجهاز الهضمى «الكبد والأمعاء» بواسطة تناول بعض النباتات «الأراضى شوكى...».
- تناول المكملات الغذائية المؤلفة من المعادن لسد النقص.

المفيد

- هيئ جسدك عبر تصريف المياه من الأمعاء والكبد.
- ضاعف الوجبات لتعتاد على الأكل من دون إلحاق الأذى بجسدك.
- اعتمد تغذية بالبروتينات والحبوب الكاملة والفاكهة والخضار.

الحمل ومشاكل الظهر

خلال فترة الحمل يعيش الجسم تحولات تصيب الحوض والعمود الفقرى بشكل خاص. لذا بينما تترقبين بلهفة وسعادة ولادة طفلك، استعدى لمواجهة هذه الأضطرابات بالشكل الصحيح.

تغيرات جسدية

بالنسبة لبعض النساء، تطرأ تغيرات على أجسادهن بدءاً من الشهر الثانى للحمل، فى حين لا يلحظ البعض أى تحول قبل الشهر الرابع أو حتى الخامس. تبدأ عضلات البطن بالتمدد فيظهر الانتفاخ وتلين رباطات الحوض، كما تشعر المرأة بثقل خفيف يأخذ بالضغط على فقرات أسفل الظهر والمفاصل. وهذا كله طبيعى، فالجسد يتحضر ليمهد الطريق أمام مرور الطفل. وذلك عن طريق الحوض فهو الذى سيوفر للطفل ممراً سهلاً قدر الإمكان خلال عملية الولادة.

ولادة أو... رياضة؟

لا تنصح السيدات قبل الحمل بالاستعداد لهذه المرحلة كما لو كن يتحضرن لنشاط رياضى ما، فالولادة، نشاط رياضى بكل معنى الكلمة، حيث إنها تتطلب عضلات قوية وفقرات متينة. فكلما كانت عضلات البطن ضعيفة كلما زاد خطر ارتخائها خلال فترة الحمل وتضاعف المجهود المترتب على فقرات أسفل الظهر.

كما أن استخدام حزام يلف وسط الجسم هو أجمل هدية يمكنك تقديمها لظهرك ولجسدك الذى لن يستغرق عندها وقتاً طويلاً لاستعادة شكله الأساسى بعد الولادة.

خلال فترة الحمل يمكنك الاستمرار فى ممارسة التمارين الرياضية بشكل

معتدل حتى الشهر الخامس. ولا تترددى فى استشارة طبيبك الذى سينصحك حول الاحتياطات الواجب اتخاذها.

أخيراً، حافظى على سلامة ظهرك عبر الراحة المستمرة: تمددى مع وضع وسادة تحت ركبتيك أو استلقى وركبتاك مثنيتان باتجاه جسمك.

معلومات مفيدة

- عند الولادة يجتهد جسد الأم فى العمل فينفتح الحوض إلى أقصى الحدود بينما تنقبض عضلات البطن والحجاب الحاجز فى الوقت نفسه لدفع الطفل إلى الأسفل.
- إذا كنت تعانين أساساً من ألم الظهر لاتترددى فى اللجوء إلى إخصائى فى تقويم العظام «OSTEOPATHE» لمعالجة عمودك الفقرى وحوضك: فإذا لم تكن هاتان المجموعتان العظميتان فى أفضل حالاتهما، ستشعرين أثناء الطلق بآلام إضافية وقد ينتج عن ذلك مشاكل يتوجب عليك معالجتها لاحقاً.

المفيد

- هيئ جسدك للحمل بممارسة التمارين.
- استمرى فى ممارسة التمارين الرياضية حتى الشهر الخامس وذلك تحت إشراف طبيبك.
- استرخى دائماً فى وضعية تريح ظهرك.

العلاقة بين الغذاء وألم الظهر

تتآتى آلام الظهر أحياناً عن نقص فى بعض العناصر الغذائية حيث يفتقر الجسد إلى المواد الأساسية أو إلى الكميات الكافية منها. تعديل بسيط فى نمط الغذاء ووداعاً للألم!

عادات غذائية سيئة

وجبات غذائية تفتقر إلى الكميات الكافية من الفيتامينات والمعادن وغيرها من الألياف، يقابلها إسراف فى تناول الدهون الحيوانية والسكريات خلال الوجبات اليومية. أضف إلى ذلك المنتجات الملوثة بالأسمدة والمبيدات الكيمائية فضلاً عن الإفراط فى تناول الأدوية والوجبات السريعة. فى مواجهة ذلك كله لا يبقى الجسد صامتاً، تبرز لديه صعوبة فى التخلص من الإفرازات فتمتلئ الخلايا بالأوساخ مما يعيق العملية الأيضية فيصاب الجسم بالأرهاق.

وتنتج آلام الظهر أيضاً عن العادات الغذائية السيئة المرتبطة بالنمط المضطرب للحياة التى نصفها ب «العصرية».

نظام غذائى صحيح هو الحل

لا تتردد فى اللجوء إلى طبيب متخصص للقيام بفحص عام لتبيان ما ينقص جسمك من فيتامينات ومعادن، ثم حاول إصلاح الوضع عبر اعتماد نظام غذائى يلائم جسدك وبمده بما ينقصه. أما أبرز العناصر الضرورية فتتمثل فى البروتينات والسكريات البطيئة الاحتراق والألياف والماء إضافة إلى المعادن والفيتامينات.

يبدو هذا الإجراء ضرورياً إذا كنت تعانى من ألم فى ظهرك، إن هذا الألم

يمكن أن ينتج عن نقص فى بعض الأغذية أو فى الكميات المطلوبة منها، مما قد يسيئ بشدة إلى عملية تجدد الخلايا والعظام والعضلات والرباطات.

معلومات مفيدة

● تتألف فقرات الظهر بشكل أساسى من الماء. ومع تقدم الإنسان فى العمر، تميل هذه الفقرات إلى الجفاف بعض الشئ، كما ترتص أحياناً على بعضها البعض بحيث تتسبب ببعض الأوجاع. من ناحية أخرى يبدأ حجمها بالتضاؤل شيئاً فشيئاً. للحد من أهمية هذا التلف الطبيعى، يكفى أن تشرب كمية كافية من الماء: لتر ونصف إلى لترين يومياً.

● فى حالة لم تكن متأكداً من نقاوة مصدر المياه التى تصلك، اعتمد على المياه المعبأة.

● اشرب المياه الغنية بالكلسيوم والمغنسيوم.

المفيد

● تنبه إلى أخطائك وإلى ما ينقصك من عناصر غذائية.

● إلجآ إلى الطبيب لإجراء فحص شامل وصحح عاداتك الغذائية.

● اشرب لتراً ونصف إلى لترى ماء نقى يومياً.

المعادن وتجدد الخلايا

يحتوى الغذاء المتوازن على المعادن التى تلعب دوراً هاماً فى عملية تجدد الخلايا. لذا لابد من توفر كميات إضافية منها لسد أى نقص قد يطرأ.

توازن المعادن وصحة الجهاز العظمى

ترتكز صحة الجهاز العظمى على توازن المعادن الأساسية كالكلسيوم والفسفور، فإلى جانب كونها مضادة للالتهابات ومطهرة ومنشطة للجسم، تلعب هذه المواد المعدنية المتوفرة بكميات ضئيلة فى الجسم دوراً محفزاً فى مليارات التفاعلات الكيميائية فى الجسم.

من ناحية أخرى، يحتاج كل من الجهاز العظمى والمفاصل إليها لكى تعمل وتحافظ على صحتها.

وبما أن الجسم يعجز عن تصنيعها، لابد أن تتوافر هذه المواد فى الغذاء بكميات كافية، وإلا وجب اتباع علاج بسيط كفيل بسد النقص.

المعادن التى تساهم فى صحة العظام

إليك بعض أنواع المعادن التى تساهم فى ضمان صحة كافة الأنسجة «العظام والرباطات والعضلات» التى قد يكون لها ضلع فى التسبب بآلام الظهر:

- الكوبلت الذى يؤمن وقاية ضد الالتهابات المفصلية.
- النحاس الذى يلعب دوراً محفزاً للفيتامين «C» الذى يؤمن بدوره وقاية ضد التشنجات العضلية وأوجاع الروماتيزم.

- الفليور ومهمته إعادة تزويد الأنسجة بالكالسيوم وذلك أثر التعرض لكسور أو لمشاكل فى الرباطات والعظام.
- الفسفور هو مضاد للتشنج من شأنه تخفيف حدة الآلام.
- السيليسيوم الذى يساهم فى تجديد الخلايا ويكافح هرم الأنسجة.
- الكبريت الذى يقى من نوبات الروماتيزم.

المفيد

- تتواجد المعادن بكميات ضئيلة فى الجسم.
- تلعب دوراً رئيسياً فى تجديد أنسجة الجسم.
- من المهم تخزين كميات منها فالغذاء «العصرى» لا ينفك يفتقر إليها يوماً بعد يوم.

الماء وأثره فى آلام الظهر

لعل قول الفيلسوف اليونانى هرقليط «Heraclite» إن «الماء شعلة مبللة» أفضل تعبير عن مدى أهمية هذا العنصر بالنسبة لجسدنا فالماء هو شعلة النار التى تصون الحياة داخل كل خلية من خلايا الجسد.

تتألف العضلات، شأنها شأن الجسم كله، من البروتينات والمعادن كما تحتوى أيضاً على الماء بنسبة تقارب الـ 70% حتى العظام، وهى الأنسجة الأكثر جفافاً فى الجسم، تحتوى على نسبة من الماء تفوق 30% ! يؤدى عدم تزويد الجسم بكميات كافية من الماء إلى صعوبة فى التخلص من الفضلات وإلى تراكمها، مما يسبب اختناق الخلايا ويؤدى إلى تشنجات عضلية أو تصلبات أو التهابات فى العضلات والأوتار.

وهذا الأمر أيضاً ينطبق على فقرات الظهر التى تصبح سريعة العطب، مما يؤدى إلى آلام فى الظهر، والتهابات سرعان ما تبرز عند أدنى مجهود نبذله فى حياتنا اليومية.

اشرب أكبر قدر من الماء

اشرب حوالى لتر ونصف إلى لترين ماء يومياً. ولكن لا تغتر بالمياه المعدنية فهى وعلى عكس ما يوحى به اسمها، لا تزود الجسم بالضرورة بالمعادن الجيدة، أضف إلى ذلك أنها قد تؤدى إلى تراكمها عند المفاصل فيعجز الجسم عن امتصاصها، ويصعب عليه بالتالى التخلص منها.

لكن الأفضل أن نعتاد فى حياتنا اليومية على شرب مياه الينابيع التى لا

تحوى نسباً عالية من المعادن، من دون أن ننسى من وقت إلى آخر المياه الغنية بالكلسيوم أو الماغنسيوم وتزويد الجسم بكميات كافية من الماء يسمح له بالعمل على أفضل وجه.

المفيد

- يتألف الجسم من حوالى 70% من الماء. وأن تزود الجسم بالماء يعنى أن تمنحه الحياة.
- زود جسدك بالماء لتفادى التشنجات العضلية.
- فى حال لم تكن تتبع علاجاً معيناً تجنب المياه الغنية بالمعادن واشرب من مياه الينابيع.

الاسترخاء يريح الظهر

غالباً ما يترك الإرهاق والقلق آثارهما على الظهر الذى يتحمل عبء توتراتنا، فكلما كانت أعصابك مشدودة كلما ساهمت عن غير وعى منك فى تشنج ظهرك، لذا تعلم كيف تسترخى.

توترات لاشعورية

للاسترخاء طرق متعددة، وهى تقترح بمجملها إرخاء العضلات عن طريق تركيز الفكر وتمارين التنفس. وستلاحظ خلال جلسات الاسترخاء كم أن عضلاتك مشدودة من دون حتى أن تتنبه لذلك.

وكلما أغفلنا هذه العملية كلما تراكمت الضغوطات على الظهر بشكل خاص مخلفة آلاماً لا يستهان بها.

كيف تسترخى

اجلس على كرسى أو فى وضعية مريحة، والأفضل من ذلك أن تستلقى على ظهرك، اغمض عينيك بعدئذ واعزل نفسك عن محيطك بحيث تصبح وحيداً وسط الصمت، كرس وقتاً لتأخذ بضعة أنفاس عميقة كفيلة بمساعدتك على الاسترخاء، ثم ركز انتباهك على قدميك: حاول أن تعى التوترات فيهما وأن تجعلها تختفى.

انتقل من ثم إلى ربلتى ساقيك، اشعر بالتوترات واجعلها تندثر، وعلى هذا النحو كرس بضع ثوان لكل جزء من جسدك صعوداً حتى رأسك وانتبه بشكل خاص للتوترات التى تشعر بها فى ظهرك.

المفيد

- حاول أن تعى التوترات المتراكمة على ظهرك.
- تخلص منها بفضل تمارين استرخاء منتظمة.
- فى حال عجزت عن الاسترخاء بمفردك إلجأ إلى أشرطة تسجيل متخصصة.

التنفس طارد للتوترات الجسدية

فضلاً عن كونه آلية ضرورية لبقائنا على قيد الحياة يعتبر التنفس عملية طبيعية إلى حد أننا لا نوليها الاهتمام الكافى.

فنحن نقوم بعمليتى الشهيق والزفير آلاف المرات فى اليوم الواحد. ويساعد دخول الهواء إلى الرئتين ثم خروجه منهما على تزويد الدم والخلايا بالأوكسجين وتنقيتهما من الفضلات المترسبة فيهما، إلى جانب ذلك ينكشف التنفس عن بعد نفسى لايستهان به: تنفس بسرعة وستشعر بأن أعصابك أصبحت مشدودة تنفس بعمق وسرعان ما ستنعم بالاسترخاء! فالتنفس قادر على طرد توترات الجسم كافة بما فى ذلك تصلب الظهر والرقبة.

لحظة استرخاء وتنفس بعمق

لا تفوت أى فرصة لتزويد جسدك بالأوكسجين وحاول أن تبتعد قدر المستطاع عن تلوث المدينة. كرس إذاً بعض الوقت للاستلقاء والتنفس بهدوء وعمق. تخيل الهواء النقى وهو يدخل إلى رئتيك ويملؤهما، والهواء الفاسد يخرج منهما حاملاً معه التوترات والآلام كلها، خصص لنفسك يومياً لحظة استرخاء، تنفس خلالها بعمق. أعد الكرة مرتين أو ثلاث مرات فى اليوم الواحد.

المفيد

- تنفس بعمق وودع التوتر.
- قم بتمارين التنفس العميق مرتين أو ثلاث مرات يومياً.

الاعتناء بالحجاب الحاجز

الحجاب الحاجز عضلة مهمة، فنحن لا نوليه الاهتمام الكافى رغم أننا فى حاجة مستمرة إليه، لذا آن الأوان لنخص هذه الأداة الضرورية للتنفس ببعض العناية.

الحجاب الحاجز وآلام الظهر

يقسم الحجاب الحاجز جذع الإنسان إلى قسمين، إذ يفصل الصدر عن البطن. وهو يعتبر عنصراً أساسياً فى عملية التنفس حيث إنه ينخفض فيساعد الرئتين على الامتلاء بالهواء ثم يتقلص فيسمح لهما بإفراغه. ويؤدى تشنج هذه العضلة أو تصلبها أو توترها إلى ضيق فى النفس كما يولد إحساساً بالقلق وآلاماً فى الظهر!

التنفس عن طريق الحجاب الحاجز:

● اجلس فى وضعية مريحة أو استلقى على ظهرك ثم تنشق الهواء اخرج الهواء بعمق وهدوء، واحتجزه داخل رئتيك لمدة ثلاث ثوان.

● اخرج الهواء بعد ذلك على مهل، أفرغ رئتيك بابتلاع بطنك بعد الزفير وابقه على هذا النحو لثلاث ثوان.

● أعد الكرة حتى تشعر بارتخاء الحجاب الحاجز على مستوى الضفيرة الشمسية «شبكة من الأعصاب تقع عند فم المعدة».

المفيد

- يفصل الحجاب الحاجز الصدر عن البطن.
- هو عنصر أساسى فى عملية التنفس.
- كلما تنفسنا عن طريق الحجاب الحاجز كلما زودنا جسدنا بكميات أكبر من الأوكسجين.

استعمل التدليك المساعد على الاسترخاء

يلعب التدليك دوراً جوهرياً فعالاً فى مداواة أنواع متعددة من الآلام. وهو يؤمن راحة لا مثيل لها حتى لو لم تكن تشكو من أى ألم فى الظهر، فكم بالأحرى إذا كان عمودك الفقرى بأمس الحاجة إليه.

التدليل يساعد على التخلص من الآلام

يساهم التدليك فى تعزيز الاسترخاء الجسدى النفسى على حد سواء. فهو يزيل التوترات ويمد الجسم بالطاقة ويساعد الفرد على التماشى مع إيقاع جسده من جديد. وللتدليك أيضاً تأثير لا يستهان به فى مداواة آلام الظهر. يمكنك اللجوء إليه على سبيل الوقاية أو عند بداية الإحساس بالألم، فسرعان ما ستتلاشى المشاكل التى تعانى منها العضلات والعظام تحت يدى المدلك وتتسرب الراحة إلى أجزاء جسدك كافة.

تقنيات التدليك

للتدليك تقنيات متعددة منها الطريقة الكاليفورنية أو الحسية أو التدليك بواسطة التركيز على مسارات الطاقة فى الجسم. وتستعمل كل من هذه الطرائق تقنيات مختلفة إلا أنها تخضع جميعها لبعض القواعد العامة:

- تتمدد عارياً فى مكان يسوده جو هادئ وصاف ودافئ.
- فى مرحلة أولى يبدأ المدلك بحركات خفيفة لكى يعتاد الجسم على ملامسه أصابعه. وهذا ما يعرف بالتدليك السطحى.
- بعدئذ تزداد الحركات عمقاً بشكل تدريجى« تدليك وضغط» يتخللها تدليك سطحى من حين إلى آخر.

● على هذا النحو، وبينما أنت ممدد على ظهرك أولاً ثم على بطنك، تخضع أجزاء جسدك كلها للتدليك، بدءاً من الرأس حتى القدمين.

يبقى أن نذكر أخيراً أن مدة التدليك وطريقته تختلف بحسب التقنية المعتمدة والنتيجة المتوخاة.

المفيد

● للتدليك تأثير علاجي مضمون.

● هو يعتبر التقنية المثلى لإرخاء العضلات والعظام.

● لا تضع ثقتك إلا في مدلك جيد.

حمام الاسترخاء

منذ بدء التاريخ أولت الحضارات المختلفة أهمية كبيرة لفوائد المياه بوجه عام وللاستحمام بوجه خاص.

حقيقة يجب أن تتبعث من جديد لمصلحة ظهر كل منا.

تأثير الأستحمام على تهدئه الأعصاب

لم يعد تأثير الاستحمام فى تهدئه الأعصاب مسألة مطروحة للجدل. ولكن بغية الحصول على أفضل نتيجة ممكنه لا بد من مراعاة قواعد محددة، فبلوغ أقصى درجات الاسترخاء والاستمتاع لا يتم إلا من خلال احترام كافة مراحل الاستحمام. بهذا الشكل تتحسن الدورة الدموية وترتخى التشنجات الموضعية كما تسكن الأوجاع... باختصار ليس من طريقة أفضل للعناية بظهرك وأنت تشعر بالمتعة.

كيفية أخذ الحمام

يؤخذ الحمام كاملاً فى غرفة دافئة حتى لا تشعر بالبرد عند الخروج من الماء.

تمدد فى المغطس واحرص فى البداية على أن يغمر الماء جسدك كله بدرجة حرارة توازى 37 درجة مئوية. أضف من ثم مياهاً ساخنة حتى ترفع درجة الحرارة إلى ما يقارب 42 درجة، فالحرارة تساهم فى توسيع العروق وتولد إحساساً بالراحة لا مثيل له. شيئاً فشيئاً ستشعر بأن الآلام والضغوطات تنجلى. يمكنك أن تبقى فى المغطس قدر ما تشاء شرط ألا تتعدى 30 إلى 40 دقيقة. قم بعدئذ بتبريد المياه لتصل من جديد إلى 37 درجة مئوية. عند الخروج من الحمام.

التف برداء دافئ ثم استلق على سريرك لمدة ثلاثين دقيقة أو ساعة كاملة لتنهى عملية الاسترخاء.

المفيد

- تمدد فى مياه تبلغ حرارتها ٣٧ درجة مئوية ثم إرفع الحرارة إلى ٤٢ درجة.
- أضف إلى المياه أملاحاً أو زيوتاً عطرية.
- لإنهاء عملية الاسترخاء استلق لمدة ثلاثين دقيقة على الأقل عقب خروجك من الحمام.

الموسيقى والألوان
تساعد على الاسترخاء

إلجأ إلى الأصوات والألوان فهى تساعدك على الاسترخاء والشعور بالراحة، فضلاً عن أنها تضع بين يديك تقنيات متعددة تجعلها تتلاءم مع كل حالة

الموسيقى تساعد على التخلص من القلق

يصعب القول- إذا ما استثنينا الموسيقى الصاخبة طبعاً- إن جواً موسيقياً محدداً يساعد على الاسترخاء أكثر من غيره، لذا اتبع ذوقك: موسيقى كلاسيكية، موسيقى حالمة أو زقزقة العصافير صباح يوم ربيعى...

استناداً إلى نظرية العلاج بالموسيقى، تؤثر الأصوات على نفسية الإنسان، فهى كفيلة بمساعدته على التخلص من حالات القلق والغضب والأرق فضلاً عن معالجة عدد من الأمراض النفسية الجسدية.

الألوان وأثرها على آلام الظهر

كانت جداتنا يعلقن ستائر حمراء فى غرف الأطفال المصابين بالحصبة. أما اليوم فيتم تعريض حديثى الولادة المصابين باليرقان «الصفيرة» لضوء أزرق. وقد أصبحنا نعلم أن اللون الأزرق يساعد على الاسترخاء بينما يثير اللون الأحمر الأعصاب. للتخلص من التشنجات التى تصيب الظهر تمدد تحت ضوء أزرق.

المفيد

- إلجأ إلى العلاج بالموسيقى لتعزيز الاسترخاء العضلى والفكرى.
- استعن بالألوان والعلاج بالأشعة الملونة للتخفيف من حدة آلامك.

لازم الفراش

أتعانى من ألم أو إصابة ما؟

لا تبارح الفراش إن أمكنك ذلك.

لعل هذه أفضل نصيحة يمكننا تقديمها لك، ولكن تذكر دائماً أن التراخى فى السرير لا يعنى التكاسل، بل على العكس من ذلك إنه عمل بحد ذاته.

فوائد ملازمة الفراش

لملازمة السرير فوائد متعددة، فهى ترفع عن العمود الفقرى عبء وزننا كما تريح فقرات الظهر السفلية وتساعد عضلات العنق والظهر والحوض على الاسترخاء وتلطف من حدة التوتر والضغط اللذين يثقلان الأعصاب الفقرية. وإذا كنت تعانى من التهاب فى عصب ما، فأنها تسكن آلامك إذا ما كانت الإصابة لا تزال فى مراحلها الأولى... ولكن تفادى البقاء فى السرير لأكثر من يومين أو ثلاثة إن لم يشر عليك الطبيب بذلك. فملازمة السرير لفترة طويلة تضعف العضلات وتؤدى إلى مشاكل فى الدورة الدموية التى تعجز عندها عن تأمين الأجزاء المتضررة أو المتورمة أو المحتقنة فلا يسير كل شئ على ما يرام.

إعادة الحيوية إلى الجسد

إذا ما كنت تعانى آلاماً حادة كآلام أسفل الظهر«اللمباغو» أو الآلام التى تنتج عن الالتواء الفقرى أو آلام عرق النسا... باختصار، عندما يلازمك الألم بشدة لا بد لك من الراحة التامة فى سرير جامد من دون أن يكون شديد الصلابة. اعتمد وضعيات مريحة: استلق وركبتاك مثبتتان باتجاه جسدك أو تمدد على ظهرك

وضع وسادة تحت ركبتيك. لا تتردد فى الاهتمام بنفسك وتدليلها. أخيراً إلجأ إلى كيس المياه الساخنة أوالبطانيات، لتتعم بالدفء الذى يعيد الحيوية إلى جسدك.

المفيد

- للحد من تفاقم الألم لازم الفراش ليومين أو ثلاثة.
- لتريح ظهرك استلق على غرار كلب الصيد أو تمدد على ظهرك وضع وسادة تحت ركبتيك.
- استغل الفرصة لتشرب الزهورات وتتنعم بتدليك موضع الألم بالزيوت العطرية.

لتريح ظهرك تجنب الهموم

تعبر الكلمات عن معان محددة. فأنت تقول «أثقل الحمل كاهلى» يعنى أنك مرهق وأن ظهرك يحمل عبء إحباطاتك وقلقك ومشاكلك كلها. حان الوقت لتضع حداً لهذا كله!

تخلف الانفعالات القوية آثاراً متنوعة على العملية الأيضية بشكل عام، تظهر عند بعض الناس على شكل تقرح فى المعدة فيما يصاب آخرون بالقوباء

«HERPES» ويصاب غيرهم بألم فى الظهر... عند التعرض للإرهاق يمسك الجهاز العصبى بزمام العلاقة القائمة بين الجسد والفكر فيديرها وينظمها.

بشكل عام، يضاعف الضغط النفسى توتر عضلاتك إذا كنت عصبى الطبع، ويصيبك بالانحطاط والوهن إذا كان طبعك أقرب إلى البلادة والبرودة. فى الحالة الأولى تميل عضلات الظهر إلى التشنج، فترزح تحته كما لو كنت تحمل على كتفيك عبء العالم كله. وفى جميع الأحوال يبقى الظهر الخاسر الأكبر!

الحالات النفسية وأثرها على الظهر

تنعكس حالاتنا النفسية« انفعالات، أسى، قلق...» على الدماغ على شكل مجموعة من الإفرازات الكيميائية تنقل هذه المعلومة إلى سائر أعضاء الجسد بواسطة الجهاز العصبى: كلما اشتد توترنا النفسى كلما زادت السوائل العصبية التى تنقلها المسالك العصبية إلى العضلات ولا سيما عضلات الظهر التى تتقبض متسببة بتصلب هذا الأخير.

وتبرز الآلام فى أجزاء الجسد التى تتحرك أكثر من سواها، نعنى بذلك

الرقبة والكتفين وأعلى الظهر، إذا ما كنت تمضى معظم وقتك جالساً أو منحنياً، ومنطقة أسفل الظهر إذا ما كنت تمضى أغلب نهارك واقفاً...

الحل بسيط وسهل: تعلم كيف تسترخى، فهذا هو السبيل الوحيد لإزالة تشنج العضلات والابتعاد عن الانفعالات القوية فى آن معاً.

المفيد

- يؤثر حوار الجسد والفكر على حالة الجسد العامة.
- يحمل الظهر عبء انفعالاتنا السلبية كلها.
- تساعد تقنيات الاسترخاء على التخلص من هذا الكم الهائل من الضغوطات.

الهدوء والصفاء للتخلص من الآلام

للتخلص من آلام الظهر يكفى أحياناً أن تستعيد الهدوء والصفاء. ولكن لتتمكن من التصرف لا بد أن تفهم عما نتكلم.

مرض غريب

القلق هو ذلك الإحساس المضنى بخطر وشيك يتربص بنا وبأذى محدد قد يصيبنا. أماالتشنج الدائم المصحوب بالقلق فحالة غير طبيعية من الاستثارة المفرطة للأعصاب والعضلات تؤدى إلى مجموعة من الاضطرابات تبدأ بشعور بسيط بالأعياء أو إحساس مستمر بالبرد مروراً بالشقيقة أو الصداع النصفى الذى يبرز من دون سبب واضح وصولاً إلى اضطرابات القلب المثيرة للقلق والتشنجات المعوية.

ويندرج تصلب عضلات الظهر ضمن هذه الأعراض. نحن هنا إذاً أمام مرض غريب لكنه حقيقى.

التوازن النفسى لمعالجة الأم الظهر

بمساعدة طبيبك، سوف تتوصل إلى معالجة آلام الظهر التى تنتج عن قلقك المفرط أو عن تشنجك وذلك عبر إعادة التوازن النفسى والجسدى إلى جسمك فضلاً عن تزويدك بالطاقة اللازمة لنشاط. تتمثل المرحلة الأولى فى إجراء فحص عام تعمد من بعده إلى تنظيم غذائك بدقة بحيث يتضمن كمية من المعادن والفيتامينات.

اتبع من ثم بعض النصائح المنعشة كالاستحمام فى مياه ساخنة معطرة أو

تدليك مواضع الألم. إضافة إلى ذلك أعد توازن الطاقة إلى جسدك من خلال المعالجة بوخز الإبر وأعد تحريك الأجزاء التى تؤلمك فى ظهرك طريق تقويم العظام أو التدليك الطبى أو التدليك بواسطة الطاقة... يمكنك أن تتعلم أيضاً تقنية استرخاء تخولك معالجة نفسك بنفسك.

المفيد

- حالات القلق والتشنج الدائم أمراض بكل معنى الكلمة.
- لا تتردد فى استشارة طبيبك.
- تقبل العلاج الطبى كخطوة على المسار الصحيح.

القوة الذهنية تساعد في تعزيز حالة الجسد

المخيلة فى خدمة الفكر والجسد. تصلح هذه الجملة شعاراً«للتخيل» « vis-ualisation» قوة ذهنية يكتسبها المرء وتساهم مساهمة فعالة فى تعزيز حالته الجسدية.

التخيل الذهنى

تقضى هذه العملية البسيطة بأن نستعرض فى ذهننا صوراً إيجابية ومشاهد لنجاحات متصلة بالمشكلة التى نتوخى حلها، لعل ذلك يساعدنا على تحقيق هذه الغاية. ويطبق« التخيل» فى مجالات الحياة كافة ولا سيما خلال ممارستك لأحد تمارين التليين أو خضوعك للتدليك: خلال التمرين تخيل ظهرك ممشوقاً ومستقيماً، مسترخياً ونشيطاً... واحرص على أن تكون الصورة واضحة إلى حد بعيد.

التخيل الإيجابى

نمارس جميعاً «التخيل» من دون أن نعى ذلك:

عندما نتحضر لمواجهة اختبار صعب غالباً ما نكتفى بتخيل المشاكل التى قد تطرأ، وذلك كى نكون على أتم استعداد لمواجهة الأسوأ. فى هذه الحالة نحن نتخيل بطريقة عكسية!

«فالتخيل» الجيد يقضى بأن نتصور أنفسنا فى أحسن حالاتنا وفى وضع نسيطر عليه تماماً. لتحقيق النجاح تكفى مراعاة بعض القواعد البسيطة: تمدد أو استلق فى وضعية استرخاء كما لو كنت فى أحد صفوف اليوغا أو الرياضة

الخفيفة حيث استلقى على الأرض لإراحة ظهرك، اختلق فى ذهنك باستمرار صوراً إيجابية عن نفسك وعن صحتك وتخيل كأنها تنطبق على وضعك الحاضر.

المفيد

- تخيل باختصار بظهر لين ونشيط وليس منهكاً من الألم.
- خلال لحظات الراحة والاسترخاء استعرض فى مخيلتك صوراً إيجابية.

حافظ على ليونة العضلات والرباطات والأوتار

يساعدك النشاط الجسدى فى الحفاظ على صحة جيدة وجسد رشيق ويجنبك الإصابة بالتصلب. ولكن يبقى التوازن بين التمارين المختلفة شرطاً أساسياً للحصول على الشكل الأمثل.

قم بتمارين التمطى

للحفاظ على ليونة العضلات والرباطات والأوتار مارس تمارين التمطى « Stretching » لبضع دقائق يومياً. لا تسعى لأن تصبح رياضياً كبيراً منذ البداية، بل تعلم الصبر والمثابرة. ركز جهودك على تمارين القوة والتحمل والليونة بواسطة تمارين تزيد قليلاً من سرعة ضربات القلب.

ابدأ تمارينك بوتيرة لا تسبب لك الألم ثم ارفع حدة التمارين ومدتها تدريجياً«حوالى١٠٪ فى كل مرة» وذلك بعد مضي يومين متتاليين من دون أي إنزعاج.

بعض أنواع تمارين التليين

إليك بعض تمارين التمطى والتليين. ولكن على سبيل الاحتياط إلجأ إلى أحد الإخصائيين الذين تجدهم فى نوادي الرياضة أو إلى مدلك متخصص، فإنها الطريقة المثلى لتحديد برنامج خاص يتلاءم مع وضعك الصحي ولوضع سلسلة من التمارين التى تناسب ظهرك.

- دوران الجذع: تمدد وظهرك على الأرض. اقلب ساقيك إلى جهة اليسار

وأبقهما كذلك لعشرين ثانية ثم عد إلى وضعيتك الأساسية، كرر العملية إلى جهة اليمين لعشرين ثانية ثم عد إلى وضعيتك الأساسية.

● تمديد عضلات أسفل الظهر: انبطح على الأرض وركز ثقل صدرك على مرفقيك. إدفع جسمك بيديك نحو الأعلى وراحتاك مثبتتان على الأرض، انتظر خمس ثوان ثم عد إلى وضعيتك الأساسية.

المفيد

● مارس تمارين الليونة باتباع نصائح إخصائي.

● ارسم حدودك الخاصة وحاذر من المغالاة.

● إذا ما شعرت بأن أعصابك متوترة عندما تستيقظ، تمط فى السرير كالهر.

الطريقة الإنكليزية لإراحة الظهر

السترتشينغ (Stretching) كلمة إنكليزية تعنى تمديد العضلات وهى تقنية سهلة ذات منافع جمة .فهى مفيدة للعضلات والمفاصل والرباطات والعظام على حد سواء. إنها باختصار الطريقة المثلى لإراحة الظهر .

الجاذبية وفقرات الظهر

تؤثر الجاذبية على فقرات الظهر التى تضغط على بعضها البعض مما يؤدى إلى تقلص العمود الفقرى .تبرز هذه الظاهرة بشكل خاص لدى الأفراد الذين يضطرون إلى رفع الأحمال الثقيلة على الدوام .

يمكن الحد من هذه الظاهرة بممارسة بعض تمارين التمدد بشكل يومى ومنتظم .وتساعد هذه التمارين أيضاً على إراحة العضلات وتبعد عن الجسد كل إحساس بالتعب ,كما تساهم فى تحسين عمل الدورة الدموية وتحمى المفاصل من التلف السريع .

يبدو هذا التمرين الاساسى بسيطاً لدرجة تمكنك من ممارسته بانتظام فى المكتب أو فى الهواء الطلق .إنه كفيل بإزالة تشنج العضلات والمفاصل :

١ - مدد جسدك كله كما لو كنت تحاول لمس السماء بيديك .

٢ - إبق فى هذه الوضعية لثانيتين أو ثلاث ثم استرخ تنفس بهدوء وعمق.

- كرر هذه الحركة خمس مرات .
- بعدئذ، دلك كل مفصل على حدة : معصميك، كاحليك، مرفقيك وركبتيك.

ابدأ بحركات خفيفة ثم ضاعف الضغط تدريجيا. أخيراً اضغط برفق على كل من يديك ورجليك، ذراعيك وقدميك .

المفيد

- السترتشينغ هو تقنية تمدد متوازنة وذكية .
- تساهم إراحة العضلات فى تحسين الدورة الدموية وتحمى المفاصل من التلف المبكر.
- واظب على ممارسة بعض التمارين التى تتعلمها من الإخصائى.

أسند ظهرك إلى الحائط

لا يستغرق هذا التمرين البسيط سوى دقائق قليلة من وقتك صباحاً عندما تستيقظ أو مساء عقب عودتك من العمل أو حتى خلال النهار فى المكتب .للقيام بهذا التمرين لا يلزمك سوى حائط لسند ظهرك عليه.

للوقاية، وفى حال لم تكن تعانى مشاكل خطيرة فى العمود الفقرى، يمكنك أن تعمد إلى تمديد أجزاء جسمك كافة بدءاً بالظهر .

كيف نؤدى هذا التمرين؟

قف وأسند ظهرك إلى الحائط، قدم رجليك حوالى٣٠سم عن جسدك وأبعد إحداهما عن الأخرى المسافة عينها .ثبت قدميك على الأرض وأسند مؤخرة رأسك وظهرك وحوضك إلى الحائط:

- ألصق أسفل ظهرك بالحائط عبر ابتلاع بطنك ورفع حوضك .
- مدد رقبتك إلى الأعلى مع إبقاء ذقنك منحنية كما لو كنت تدفع قمة رأسك نحو السماء .
- ببطء، ارفع ذراعيك الممدودتين بشكل متوازى فوق رأسك، وحاول قدر المستطاع أن تدفع الغيوم إلى الأعلى، استمر فى المحاولة لبضع ثوان.
- أنزل يديك ودعهما تسترخيان .احرص على أن تتنفس بهدوء وعمق خلال التمرين كله، وكرر هذه الحركة عشر مرات على الأقل.

المفيد

- للوقاية ,مدد ظهرك يومياً على الحائط.
- تنفس بهدوء وعمق خلال التمرين.

مدد عمودك الفقرى

لما كان العمود الفقرى آلة دقيقة جداً تحوى مايزيد على ألف رباط، كان لابد أن نتصور أن احتمالات تعرضها للضغط كبيرة. وهذا التمرين يعزز الشعور بالراحة خلال الحركات اليومية :الانحناء، الالتفاف...

أرسم زاوية مستقيمة

قف بمواجهة الحائط وأبسط راحتيك و مد يديك بحيث تشكلان امتداداً لكتفيك .إحن صدرك إلى الأمام حتى يشكل مع رجليك زاوية قائمة ويصبح ظهرك متوازيا مع الأرض .أبق رجليك مستقيمتين ومشدودتين وادفع بردفيك إلى الخلف بينما تخفض صدرك نحو الأرض من دون أن تحرك يديك .استمر بالدفع حتى تشعر بضغط فى الظهر وفى الجهة الخلفية من الفخذين. ابق كذلك بضع ثوان ثم استرخ وتنفس بهدوء .أعد الكرة عشر مرات على الأقل.

المفيد

- أعد الراحة والليونة إلى حركاتك اليومية.
- مرن عضلات الساقين والكتفين ورباطاتهما.
- علم هذا التمرين للأطفال فى فترة نموهم.

لتقوية عضلات الظهر

من المهم إرخاء الظهر. ولكن لتفادى كل إحساس بالألم والتشنج لابد من عضلات قوية ومتينة .بفضل تمرين التمدد هذه يمكنك تقوية عضلات ظهرك الذى لن يلبث أن ينعم بالراحة!

جو ملائم

لعل أفضل ما فى حركات التمدد هذه هو أنه يمكنك أن تمارسها فى منزلك وأن تحيط نفسك بجو هادئ بواسطة ضوء خافت وموسيقى ناعمة وبعض البخور، مما سيشجعك على استثمار جهودك على أفضل نحو فى تليين عضلاتك وإرخائها .

كما لو كنت على الشاطئ

استلق على بطنك وابسط ذراعيك إلى الأمام بحيث تشكلان امتداداً لجسدك، تماماً كما لو كنت ممدداً فى الشمس على الرمال، واحرص على إبقاء وركيك ملتصقين بالأرض وصدرك كذلك.

١- ارفع فى الوقت نفسه وإلى المستوى عينه ذراعك اليمنى وساقك اليسرى.

- أبقهما كذلك لبضع ثوان 20 ثانية متى أصبحت تتقن هذه الحركة.
- ارجع إلى الوضعية الأساسية .
- تنفس بهدوء لمدة عشر ثوان .

٢- أعد الكرة ولكن هذه المرة برفع ذراعك اليسرى وساقك اليمنى.

كرر هذا التمرين المقوى للعضلات من خمس مرات إلى عشر مرات متتالية .

المفيد

- قوة عضلات ظهرك.
- تمدد فى جو هادئ بعزز الاسترخاء.
- مارس هذا التمرين بشكل تدريجى ومعتدل.

قوة عضلات الظهر
تحمى العمود الفقرى

ترتكز بنية الظهر كلها على العضلات التى تبقيه قوياً .فالعضلات القوية تحمى العمود الفقرى فيستطيع عندها أن يلعب دوره كركيزة للجسم.

حلقة مفرغة!

من الملاحظ أن ذوى العضلات القوية ولاسيما على مستوى الجذع هم أقل عرضة من غيرهم لالام الظهر.والواقع أن ألم الظهر يجرك إلى حلقة مفرغة، فما أن يلم بك حتى تبدأ بتقليص نشاطك الجسدى مما يحد من قدرة تحملك .

ولعل أبرز فوائد تمارين تقوية عضلات الظهر هو أنها تحافظ على متانة العضلات فتجنبك بالتالى المشاكل المتتالية .

قف وأبعد ساقيك قليلا عن بعضهما البعض .مد ذراعيك إلى الأمام ثم اثن مرفقيك على جانبى جسدك كجناحين مضمومين نصفياً، أدنى من مستوى الكتفين بقليل .

من دون أن تحمل نفسك فوق طاقتها

- أرجع مرفقيك إلى الخلف كما لو كنت تحاول جمعهما خلف ظهرك فى هذه المرحلة تقترب عظام الكتف من بعضها .
- إبق هكذا لبضع ثوان ثم عد إلى الوضعية الأساسية.
- تنفس بهدوء .

كرر هذا التمرين حوالى عشرين مرة مع الحفاظ على الجسد مستقيماً .

المفيد

- حافظ على قوة عضلاتك .
- اخترع بديلا للتمرين.
- إياك والمغالاة!

عضلات قوية للبطن

تشكل عضـلات البطن حـزاماً عضلياً للجسد كله فهى تثبت جسـدنا وتشكل ركيزة متينة لحركاتنا .لظهر ينعم بصحة جيدة لا بد إذا من بطن قوى .

ولذلك نقترح عليك تمريناً بسيطاً للغاية، ولكن لا تمارسه ولو بشكل تدريجى إلا إذا كنت لا تعانى أية مشكلة فعلية فى الظهر .

ولا تبذل مجهوداً كبيراً واحرص على التنفس خلال التمارين وبخاصة بين المراحل التى تتطلب مجهوداً .اختر لباساً مناسباً .

هيا نبدأ

تمدد على ظهرك واثن ركبتيك مثبتاً قدميك على الأرض .ضع راحتيك على فخذيك .قلص عضـلات بطنك وادفع بحوضك برفق إلى الخلف حتى تلامس المنطقة القطنية (أسفل الظهر) الأرض .ارفع بعدئذ كتفيك ورأسك وحاول إمساك ركبتيك بيديك .إبق هكذا لبضع ثوان ثم تمدد من جديد ببطء ومن دون أن ترخى عضلات بطنك .

عندما يلامس رأسك الأرض إرفعه وكتفيك من جديد من دون إرخاء العضلات .

كرر هذا التمرين خمس مرات فى البداية ثم ضاعفه تدريجياً لتصل إلى عشرين مرة متتالية.

المفيد

- قوى عضلات بطنك لتنعم بركيزة جيدة للجسم .
- لممارسة التمرين يستحسن أن تتمدد على الأرض وليس على السرير .
- واظب على التمرين لتحصل على عضلات بطن متينة .

تمارين العارض الثابت

استعمال قوة الجاذبية أفضل حل طبيعى لتفادى تكدس الفقرات على بعضها البعض، فضلاً عن أنه فى غاية السهولة حيث لا يتوجب عليك سوى أن تتعلق بعارضة ما. جرب وسرعان ما ستقتنع بالفكرة.

تحوى كل صالات الرياضة عارضة حديدية يمكنك التعلق بها. أما إذا كنت تفضل ملازمة المنزل فاشتر إحدى هذه العارضات التى تثبت على إطار الباب ثم تعلق بها لتريح عمودك الفقرى وظهرك.

كيفية التمرين

تمسك جيداً بالعارضة ثم أطلق العنان لنفسك .أرخ عضلات الرجلين بحيث يرتكز ثقل جسدك على ذراعيك فحسب. أرخ كتفيك وظهرك ودع جسدك يتمدد بفعل قوة انعدام الجاذبية دون سواها. ولا ضير من إبقاء قدميك على الأرض. وحدهما اليدان تعملان خلال هذا التمرين. فى حال انزلقتا أو حدث ألم ضع قفازين أو لف قماشة ما على العارضة الثابتة.

وينصح بممارسة تمرين الاسترخاء هذا برفق ما إن يشعر المرء بتشنج ما.

المفيد

- تعلق بعارضة ثابتة أو بأحد السلالم الأفقية الموجودة فى صالات الرياضة.
- خفف الضغط عن أقراصك الفقرية بفضل وزنك وانعدام جاذبية الأرض.

المدلك أكثر اعتماداً لمعالجة الظهر

فضلاً عن كونها مهنة طبية معترف بها، تعتبر المعالجة بالتدليك فناً علاجياً يستخدم الحركة الفعالة أو السلبية إضافة إلى التدليك الطبى .إنها باختصار المهنة الفيزيائية الأكثر اعتماداً لمعالجة الظهر.

الحركة العلاجية

(التدليك الطبى) أو (الحركة العلاجية) وعناصره كافة كبنية أو هيكل أو عمارة وتسعى إلى اكتشاف سر عمله المتناغم.

هذه الطريقة فى العلاج لابد لها من عوامل عدة لتساهم فى تعزيز هذه الطريقة فى العلاج أبرزها : المعالجة بالتدليك والاستحمام (فى المياه العذبة أو مياه البحر) والاسترخاء.

أنواع التدليك

نتحدث عن التدليك السلبى عندما يكون المريض عاجزاً عن القيام بأى حركة من تلقاء نفسه .فى هذه الحالة يعمد المعالج إلى تدليك جسده وتحريكه وتمسيده عن طريق إبقاء أحد الأعضاء فى وضعية ما أو تصحيح وضعية أخرى أومساعدتها عبر استعمال مجموعة من البكرات والعارضات لتعليقها. ونتحدث عن التدليك الفعال عندما ينفذ المريض الحركات بوسائله الخاصة .

المفيد

- للمعالجة بالحركة وجهان :فعال وسلبى.
- تساهم فى تعزيزها عدة عوامل أبرزها المعالجة بالتدليك والاستحمام.
- يحق للمدلكين المتخصصين وحدهم ممارسة أشكال التمسيد هذه.

تقنية الكسندر

فى مطلع القرن العشرين أظهر ممثل كان يعانى مشاكل فى صوته اهتماماً بالوضعيات السيئة التى نكتسبها مع الوقت، فعالج نفسه وشفى تماماً، وهكذا ولدت التقنية التى تحمل اسمه.

تصحيح الوضعيات السيئة

نميل إلى اعتماد وضعيات سيئة تؤثر على وضعنا الصحى بشكل عام، لتصحيحها واكتساب الوضعيات السليمة من جديد لا بد لنا من إعادة التأهيل الفيزيائى لجسمنا.

ولذا يعلمك أساتذة تقنية ألكسندر بعد حوالى أربع أوست جلسات كيف تتدبر أمورك بنفسك بغية التوصل إلى هذه الوضعيات. للحصول على نتائج مرضية، لابد أن تكون مستعداً لتغيير طريقة تفكيرك وتحركك، حيث تنظر هذه التقنية إلى الفرد كوحدة نفسية وجسدية لا تتجزأ.

حركة واعية

تقترح تقنية ألكسندر أن تتعلم كل شيء من جديد: المشى، الوقوف، التنفس، الجلوس، القيادة، فتح الباب أو حتى حمل طفل ما ... يعلمك الأستاذ مثلا أن تمد ذراعيك من دون أن تضغط على العضلات أو تحنى ظهرك أو كتفيك بينما يبقى رأسك ضمن خط عمودك الفقرى .كما يعلمك أن تمشى وأنت تعى تماماً كيف تضع قدمك على الأرض وكيف يحتك العقب بها، إضافة إلى كيفية تفاعل أصابع

القدم أو حتى الركبتين ووضعيه الوركين....

تساعد هذه الحركات وسواها على فهم عمل الجسم بشكل أفضل، إلى الطريقة الأمثل لاستعماله.

المفيد

- تساعدنا تقنية ألكسندر على أن نعى جسدنا وفكرنا فى أن معاً.
- يتم تحليل كل حركة يومية بغية تحديد الوضعيات السيئة .
- يصاحب الحركات انتباه مركز على آلية عمل الجسد كله.

طريقة فرانسواز ميزيير

وضعت فرانسواز ميزيير طريقة تحمل اسمها .فبنظرها تتأتى الوضعيات السيئة عن خلل طبيعى بين الظهر والبطن: فعضلات الظهر أكثر وأكبر وأقوى من عضلات البطن ونحن نستخدم عضلات الظهرأكثر من عضلات البطن

تقنياتها

لا تقتصر هذه الطريقة على بضع حركات تمدد فهى تعلمك فى مرحلة أولى أن تتحمل مسؤولية جسدك لتتحمل من ثم مسؤولية نفسك :من التصلب الى الليونة، ومن الألم الى الاسترخاء ,تركز طريقة ميزيير بشكل خاص على تشنجات الرقبة والظهر والوركين أضافة الى الركبتين أوالقدمين.. ولا يستطيع تعليمها إلا إخصائيون تدربوا على التعامل مع الجسد بهذا الشكل.

الأعتماد على الظهر أثناء المشى

تعتبر فرانسواز ميزيير ,التى لا تفصل الجسد عن الفكر ,أن قوة حياتنا كلها تنبع من الظهر فنحن نمشى معتمدين على ظهرنا لذا لا بد من تمرين هذا الجهاز العضلى القوى ,بغية تخفيف الضغط عن بعض المناطق المرصوصة أو مواضع الألم .تلين بعض تمارين التمديد العضلات وتعودها بشكل تدريجى، على ضغط أقل .يضاف الى ذلك وجوب اتباع وتيرة محددة خلال عملية التنفس :لا بد أن يكون الزفير أطول من الشهيق بمرتين، وأن ينتهى بتنهيدة قوية مما يخولك تفادى كل ضيق خلال القيام بالتمارين.

المفيد

- بحسب فرانسواز ميزيير تتأتى آلام الظهر كلها من المصدر نفسه.
- تعالجها من خلال تمرين العضلات.
- نحصل هكذا على تمديد وتليين واسترخاء فى مجمل عضلات الجسم.

التدليك موهبة فطرية

لكى تحصل على جلسة تدليك، لم لا تستعين بأحد أفراد منزلك؟ ابنك البكر مثلا، أو شريك حياتك أو قريب لك... بوسع أى كان أن يقوم بالتدليك ما دام يمتثل لبعض القواعد البسيطة والهامة.

فكل شخص يمكنه القيام بالتدليك

جميعنا يملك موهبة التدليك بالفطرة. ولسنا نعنى بذلك التدليك المركز الذى يتوخى نتيجة علاجية محددة ,فهذه مهمة الاخصائى .لكن فى المقابل ,يمكن لكل من يهتم باحتياجات الآخر ويكون مستعداً لأن يخصص له بعضاً من وقت أن يوفر له تدليكاً يريحه .يكفى أن نهيئ جواً هادئاً وموسيقى خافتة وقليلاً من البخورأو الزيت العطرى لتلطيف الجو، اضافة إلى درجة حرارة ملائمة تساعد على الاسترخاء، لتكتمل الصورة.

قواعد أولية للتدليك

فى مرحلة أولى، يدهن المدلك يديه بزيت التدليك ثم يوزعه بلطف على جسدك كله.فان تمسيد منطقة الألم أو التشنج، مرة بعد مرة بثبات من دون الضغط عليها بقوة يسمح بتغلغل الزيت إلى داخل جسمك. يحتم بالتالى على المدلك العمل بحكمة وتأنى : يبدأ باللمس لينتقل من ثم الى التدليك الخفيف والتمسيد من جهتك، وجه المدلك وأرشده الى ما تتوقعه من التدليك الجيد.

المفيد

- ابحث فى محيطك عمن يملك موهبة التدليك.
- لا تتردد فى ارشاده الى ما ترغب به خلال جلسة التدليك.
- هيئ جواً ملائماً وزيت تدليك يساعدك على الاسترخاء.

الأزهار تحتوى على عنصر الحياة

يعتبر الدكتور أدوار باخ الذى كان يهتم بتركيب اكسير الأزهار حوالى عام ١٩٣٠، أن هذه الأخيرة تحتوى على (عنصر الحياة)مما حثه على ابتكار خلاصات دقيقة من الأزهار تحقق التناغم فى حالتنا الانفعالية، متطلف بالتالى الضغوطات العصبية التى تسبب لنا بألم الظهر.

الحالة النفسية مكمن الاضطرابات

تبين للدكتور باخ ,بعد أن أمعن فى معاينة مرضاه، ان كل شخصية يقابلها نمط معين من الأمراض. فرأى أن مصدر الاضطربات يكمن أساسا فى الحالة النفسية: كالخوف والعنف والكراهية والعجرفة والأنانية الغيرة ...فبدأ يستخرج) روح (الأزهار للأتيان بالعلاجات المناسبة لمداواة الجسد والروح مما فتوصل ألى تركيب 38 نوعا من الادوية، جميعها من الأزهار التى تقوم، عن طريق معالجة الاضطربات النفسية والانفعالية، بتلطيف المشاكل التى يعانى منها الجسد والتى تحدث نتيجة الاضطرابات ومنها الظهر الذى يعتبر أول منطقة يحدث بها الالم نتيجة الضغط العصبى.

كيف تستخرج أكسير الزهر

لتستخرج أكسير الأزهار، أنقع الزهرة فى وعاه تملؤه بماء الينابيع اترك المنقوع لبضع ساعات فى الشمس ثم اجمع الماء الذى يكون قد تشبع من روح الزهر، لتحوله بعدها الى اكسير .يختص كل اكسير بحالة نفسية معينة. فعلى سبيل المثال:

● يناسب زهر العسل أو صريمة الجدى (honeysuckle) أولئك الذين يجدون فى الماضى ملاذاً فيسهل عليهم الانخراط فى الحاضر.

● تساعد شجرة الكستناء على تخطى القلق وتساعد المرء على التغلب بقوته الذاتية.

● تسهل نبتة شرابة الراعى للمرء التعبير عن مشاعره، كما تساعده فى التغلب على الحالات السلبية من غضب وغيرة وروح الانتقام ...

● تنمى نبتة الأرزية (Larch) الإبداع وتتيح للخجولين اثبات ذاتهم .

قد تجد دواء يجمع بين ياسمين البر (clematis) وزهرة المشمش وغيرها لمعالجة الأزمات والنوبات والصدمات النفسية. فابحث عما يثقل كاهلك، لتتمكن من بث الراحة فى نفسيتك وتخفف آلام عمودك الفقرى.

المفيد

● الاكسير هو خلاصة من الازهار.

● يعيد الاكسير التناغم إلى النفس ويخفف الضغط الجسدي الناجم عنها.

● غالبا ما يؤخذ الاكسير عن طريق الفم ويستخدم بصورة أقل فى عملية التدليك أويضاف إلى مياه الاستحمام.

القدم مـــرآة
عاكسة للجسد كله

كما يرى ذلك مناصروا الطب الصينى وباطن القدم هو عبارة عن مجموعة من نقاط الانعكاس، وهو صورة مصغرة تعكس الجسم كله. هذه هى نظرية علم الريفلكسولوجيا (la reflexologie) فيما يتعلق بأخمص القدم .تدليك القدمين تقنية فعالة تساعدك على الاسترخاء .

على الصعيد الجسدى، نجد فى أخمص القدم أطرافاً عصبية يمكن تسميتها بـ (مضخة) للقلب تسهل الدورة الدموية اللمفاوية .أما على صعيد الطاقة، فنجد فى القدم أطرافاً لبعض مسارات المعالجة بوخز الإبر وتعود مناطق أخرى فيها إلى الظهر. فإن تأذى هذا الأخير، نراها تتألم بدورها. وبتدليك هذه النقاط يمكن التخفيف من تشنجات الظهر .

امسك قدمك

يلجأ علم الريفلكسولوجيا المتعلق بباطن القدم إلى حركات دقيقة تتركز على مناطق محددة .بواسطة إبهامه، يضغط المعالج بالريفلكسولوجى ويمسد ويدلك... فيستعلم عن حالتك بحسب ردود فعلك، سواء كانت دغدغة أو ازعاجاً أو ألماً. ويدلك فى القدمين نقاطا يختارها بحسب المشكلة التى تجب معالجتها. تؤثر هذه الحركة على الدورة الدموية والجهاز العصبى إضافة إلى تدفق الطاقة فى الجسم كله. وإذا ما كان ألم الظهر ناجماً عن مشكلة داخلية (فى الجهاز الهضمى أو

البطن او الكلى)...، ترى خبير المعالجة بالريفلكسولوجيا يمسد المناطق الخاصة بهذه الأعضاء للتخفيف من آلامك.

المفيد

- باطن القدم هو مراة تعكس صورة الجسم كله.
- تفيد تدليك القدمين فى معالجة التشنجات العضلية والاضطرابات العضوية.
- تعود نقاط الألم إلى وظائف مختلة النظام.

فرك القدم للراحة بعد التعب

نفرك جميعنا قدمينا كلما أصابنا التعب، أو كلما خلعنا حذاءنا الضيق، أواسترحنا بعد إطالة الوقوف، إنها حركة علاجية طبيعية جداً امتدت على مر العصور.

الإعتناء بالقدم ثقافة كل الشعوب

نحن نسجل تعبنا على أقدامنا، دون وعى منا. وليس هذا بالأمر الجديد! فمنذ فجر التاريخ، أعتنى البشر بهذا الجزء من الجسم .فلطالما كان الصينيون والهنود والمصريون يعمدون إلى تدليك أقدامهم .أما اليوم، فقد تبنت بعض الثقافات هذه التقنية التى استحالت فناً علاجياً بحق، فعندنا نشعر بالتوتر يساهم تدليك القدمين فى إراحة الظهر المسكين الذى ينوء تحت هموم خاصة به.

كيف تدلك القدم

لكى تدلك قدميك بنفسك، اجلس فى وضعية مريحة. وابدأ بالقدم اليمنى بعد أن تضعها على ركبتك اليسرى، ادعكها بأصبابعك فى مختلف الاتجاهات، ثم أمسك عقب قدمك اليمنى بيدك اليسرى .ولين باليد الأخرى أصابع رجلك بثنيها لتمسدها من ثم الواحد تلو الأخر .مرر بعد ذلك أصابع يدك المشدودة على بعضها البعض على باطن قدمك واضغط الأصابع على كل جزء منه .لتسهل انزلاقها، ادهن قدمك بأحد الزيوت العطرية .أعد الكرة مع قدمك اليسرى. وسرعان ما ستشعر بالسكينة والهدوء كأنك قد تخلصت من ضغوطات النهار كلها.

- واكب تدليك القدمين حقبات التاريخ ومارسته مختلف الثقافات.
- يسهل علينا تطبيقه بأنفسنا لإراحة الظهر والتخفيف من آلامه .
- يبدو التدليك التحولى خير وسيلة للتخلص من الصدمات العائدة إلى فترة ما قبل الولادة .

الغذاء الصحى يقى من آلام المفاصل

لم لا يعانى سكان القطب الشمالى من التهاب الجهاز العظمى أو الاعتلال المفصلى؟ إن الجواب على هذا السؤال يكمن فى غذائهم .فهم يكثرون من تناول السمك الغنى بالدهون المفيدة .

الأسماك علاج فعال

أثبتت دراسات علمية عدة أن نظام الأسكيمو الغذائى الغنى بالأسماك الدسمة، وهو صاحب الفضل فى تسييل الدم وتليين الشرايين لديهم وفى الحد كذلك من ارتفاع ضغط الدم، والالتهابات بشكل عام والمفصلية منها بشكل خاص، إذ يحوى زيت السمك حامضا دهنياً يعرف بـ (أوميغا 3).

الأوميغا (3) تحافظ على مرونة الخلايا

يؤثر حمض (الأوميغا3) على الأغشية الخلوية التى تتغذى من الدهنيات الغذائية، شرط أن تكون هذه الأخيرة من النوعية الجيدة .أما إذا كانت على العكس من ذلك فإن هذه الأغشية سوف تتصلب .

تساهم (الأوميغا3) فى حفظ مرونة الخلايا :فتبقى الشرايين فى حالة الليونة ويتم جريان الدم بشكل أفضل، فتتلاشى بالتالى الالتهابات المؤلمة .

المفيد

- يحوى زيت السمك الدهنى حامضاً أساسياً مشبعاً يعرف بـ (الأوميغا3).
- يحفظ (الأوميغا3) ليونه الخلايا فيحد بالتالى من الالتهابات المؤلمة.

تقنيات وأدوية تخفف من الآلام

١ الدليل الصحى

هل تعانى من الألم؟ هل يصيبك حقاً؟ لا تقلق، فلم يفت الأوان بعد، والحلول الطبيعة متوفرة دوماً. فهناك تقنيات وأدوية مختلفة تفيدك وتخفف من آلامك.

يمكنك توسيع حقل معلومات واختيار الخطوات الناجعة التى ستعتمدها فى حياتك بغية تسكين الألم والتخفيف من حدته أو حتى إزالته .

فإذا ماكنت تعانى ألماً فقرياً ما، فإن هذه التدابير تأتى لتكمل العلاج الطبى الذى يصفه لك معالجك الخاص .فهى لا تعتبر بديلا عنه وإنما تحسن من نتائجه فحسب . بل أكثر من ذلك، إنها تتيح لك الاهتمام بنفسك والتصرف فى مواجهة الألم . ويعتبر ذلك بحد ذاته عاملا مساعدا على الشفاء بسرعة.

الطاقة الكونية والطاقة الفردية (الريكى)

تفيد لفظة (رى) فى اللغة اليابانية الطاقة الكونية، بينما تشير لفظة (كى) إلى الطاقة الفردية .ترمى تقنية (الريكى) إلى ربط الطاقتين الواحدة بالاخرى بغية تنسيق دورة الطاقة فى الجسم البشرى وتنشيطها. وتسمح هذه التقنية بتلطيف الام الظهر إن لم تكن قد استفحلت فى الجسم بعد.

الريكى منذ آلاف السنين

فى القرن التاسع عشر، أعاد الدكتور ميكاو أو سوى استكشاف فن المداواة باليدين فى النصوص البوذية القديمة. تقوم هذه التقنية على المبدأ التالى: يلعب المعالج أو المرسل (le transmetteur) دور قناة تستقبل الطاقة الحيوية التى تحيط بنا ليوزعها من ثم بواسطة يديه .تعيد هذه الطاقة التوازن إلى وظائف الجسم وتلطف من حدة الألم .يمكننا بالتالى استشارة معالج متخصص بتقنية الريكى حول مشاكل شتى لا سيما تلك المتعلقة بالظهر .إن هدف الريكى يتمثل فى مساعدتك على الاعتماد على ذاتك والسماح لك بتطبيق هذه التقنية على نفسك أولا ومحيطك ثانيا.يستلزم تعلم تقنية الريكى أربعة أيام بمعدل ست ساعات يومياً تصبح بدورك على أثرها قناة يمكنها استقبال الطاقة وتوزيعها فيسعك عندها أن تتلقى الطاقة العلاجية لتنقلها بعدئذ إلى مواضع الألم .

توزيع دورة الطاقة على الجسم كله

يكتفى المعالج بتقنية الريكى بوضع يديه على الجسد الممدد أمامه، فيتلقى هذا الأخير الطاقة عبر تيار يمتد من الرأس إلى القدمين فى جهتى الجسم، مع

التباطؤ عند مواضع الألم .ينفتح المعالج أو المرسل على الطاقة التى تحيط بنا ويحصرها ليوزعها من ثم على)المتلقى (الذى يشعر بتغلغلها فيه بواسطة الحرارة الخاصة التى تبثها يدا المعالج. بعد أن يتلقى الجسد طاقة الريكى، يحصرها بدوره فى المناطق المناسبة.

المفيد

- الريكى تقنية تعود إلى الاف السنين، وهى تعمد إلى نقل الطاقة عبر اليدين.
- يكفى أن تتبع الدروس المناسبة لتتمكن من تطبيق هذه التقنية على نفسك.
- تحسن هذه التقنية دورة الطاقة فى الجسم كله، فتخفف بذلك من حدة التوتر والألم .

الحزام الصوف

كان العمال فى الماضى يضعون حزاماً صوفياً ناعماً لحماية أسفل الظهر أثناء العمل. لسوء الحظ، إن هذه العادة لم تعد شائعة اليوم فهذه الأحزمة تساعد على إراحة الظهر الحساس إلى حد بعيد.

الإحزمة فوق المنطقة القطنية؟ الظهر

إذا ماأردت رفع حمل ثقيل الوزن أو حراثة الحديقة أو نقل خزانة ضخمة، لا تغفل عن حماية عمودك الفقرى، فأجدادنا لم يترددوا يوماً فى وضع الأحزمة فوق المنطقة القطنية (أسفل الظهر) التى تعيد توزيع الضغط على المحور الفقرى .لعل هذه الأحزمة خير وسيلة للحد من انحناء الجسم إلى الأمام الذى يؤذى منطقة الكليتين.

حزام لكل شكل مشكلة

يمكنك الاختيار بين الحزام الذى يؤمن لك الدفء فى الشتاء، وذلك الذى تلفه حول الوركين والمنطقة القطنية لحمايتها إذا ما كنت تعانى ألماً فى أسفل الظهر، أو الحزام الذى تلف به عظام العجز والوركين والذى يخفف من الضغط على مفاصل الحوض .هذا، وينصح كل من يجلس لفترة طويلة ويعانى أخر النهار الاما فى أسفل الظهر، بوضع هذه الأحزمة.

المفيد

- احم عمودك الفقرى بحزام .
- لكل نوع من المشاكل نوع من الأحزامة .
- يعزز حزام تثبيت الأعضاء إذابة الدهون.

تدليك اليد يخفف من الضغوط

قلما نولى أيدينا العناية اللازمة رغم أننا فى حاجة مستمرة إليهما. بيدأن أيدينا لا تلتمس سوى بعض الدلال .بتدليكهما تخفف عن بعد من حدة الضغوط التى تثقل ظهرك .

توتر عضلات اليد

يخلف توتر عضلات اليد الاماً فى الكتفين والعنق .وقد تبرز هذه الالام إذا ما أطلنا العمل فى بعض الاحيان على الكمبيوتر أو العزف على آلة موسيقية. يساهم تدليك بسيط فى تلطيف هذه الالام الطفيفة.

دلك يديك

افرك يديك الواحدة بالأخرى لتحميهما ثم دلك يدك اليسرى باليمنى، من الأصابع حتى المعصم أو اضغط بإبهامك بين أوتار العضلات .فى مرحلة ثانية، ركز الضغط على وسط الكف باتجاه الخارج لتنتقل من بعدها إلى حركة دائرية. أحكم أخيراً عظام يدك اليمنى على كل إصبع من أصابع اليسرى و اجذبها بحركة ثنى خفيفة .انتقل من ثم إلى اليمنى ودلك أخيراً ذراعك تدليكاً خفيفاً من الأعلى إلى الأسفل.

المفيد

- يمتد توتر عضلات اليدين إلى الذراعين والكتفين حتى الظهر.
- تحوى اليدان شأنهما شأن القدمين نقاطاً انعكاسية.
- دلكهما بانتظام بواسطة مرهم غنى بالزيوت العطرية.

الطب التجانسى

مع أن الادوية التجانسية صغيرة الحجم ولا تحوى سوى كميات بسيطة من المواد الناجعة ,إلا أن هذه الحبيبات فعالة بحق .على الاقل ,هذا ما يؤكده الاطباء الذين يصفونها والمرضى الذين يتناولونها بدورهم .وهناك بعض الادوية التجانسية التى تعالج ألم الظهر.

جرعات ضئيلة

يقوم الطب التجانسى (homeopathie)على مبدأ بسيط: تشفى مادة ما إذا ما تناولها المريض، ردات الفعل التى تحدثها لدى الشخص السليم .فعلى سبيل المثال، يسبب الإفراط فى تناول القهوة سرعة انفعال وعصبية وأرق بينما يعالج الدواء التجانسى المركب بشكل أساسى من قهوة مخففة، الاعراض ذاتها لدى من يشرب القهوة .هذا ما يعرف بمبدأ التماثل :الند يعالج نده. لتفادى خطر التسمم يتم تخفيف المواد التى تصنع منها الأدوية إلى أقصى حد.

علاج لكل حالة

يختار الطبيب التجانس الادوية بحسب المريض .فلمداواة ألم الظهر ثمة أدوية متنوعة تتلاءم وعدة حالات:

- فى جميع الحالات Arnica 15CH : صباحاً ومساء لمدة 3 أيام .
- إذا ما شعرت بألم فى عنقك إلجأ إلى .Lachmantes 9CH
- إذا ما عانيت من ألم فى أسفل ظهرك وكان الألم أشبه بتشنج، استعمل .Nux Vomica

- إذا ما عانيت من الألم نفسه بعد لفحة هواء .استعمل.Aconit 15CH
- إذا ما عانيت ألماً فى منطقة العصعص، استعمل Aesculus Hip-pocastanum 9CH (ثلاث حبيبات، ٣ مرات يومياً).

المفيد

- يعالج الطب التجانسى بواسطة جرعات ضئيلة .
- لكل حالة علاج .
- تركب الادوية من مواد مخففة إلى اقصى حد .

نبات مخلب العفريت لآلام المفاصل

ينمو فى أقاصى صحراء كالاهارى جذر يداوى الالام المفصلية إلا أنه ليس النبتة الوحيدة التى تعالج ألم الظهر .يمكنك أن تجرب قشرة الصفصاف ملكة المروج .يساهم طب الأعشاب فى تلطيف الام الظهر بسرعة من دون أن يترك أثاراً جانبية .

طب الأعشاب أقدم طب

إن طب الأعشاب أقدم طب فى العالم فقد استعملت الأعشاب فى شتى المجتمعات والحقبات والظروف المناخية لقدرتها على شفاء الأمراض .أما النبات فكائن حى مؤلف من عشرات أو حتى مئات المواد الحيوية التى تتفاعل سوية معززة مفاعيلها فيعتمد بعضها إلى تحسين عملية تزويد الجسم بالأوكسجين والعناصر الغذائية فيما يسرع البعض الأخر عملية الإطراح .

بفضل هذا التعاضد، تصبح النباتات أكثر ليونة وأفضل من الجزيئيات الكيميائية التى ليست سوى نسخة عن المواد الحيوية .

نباتات تعالج الام الظهر

إليك النباتات الرئيسية والفعالة التى تعالج الام الظهر:

● Harpagophytum: لطالما لجأ السحرة الأفريقيين إلى (مخلب العفريت) لمداواة الالام كافة .إذ تساهم المادة النباتي المغلية فى تلطيف الالام المفصلية (داء المفاصل، التهاب المفاصل، الاعتلال المفصل) من دون أن تخلف أثاراً جانبية .نجدها فى كبسولات أو حتى أقراص تذوب تحت اللسان .تحافظ هذه

الاقراص على المواد الحيوية من تأثير العصارات الهضمية وتغزز مفاعيلها.

● قشرة الصفصاف وملكة المروج :لا يمكن الفصل بين هاتين النبتتين فتزاوجهما قد نتج عنه الاسبيرين. بالفعل، يحوى كل منهما مشتقاً من حامض الساليسيليك من شأنه خفض الحرارة ومداواة الالام عامة والمفصلية خاصة.

● القراص: لاتنس منجم المعادن المهم هذا الذى يزود عظامنا عادة بالسيليسيوم .فما إن تشعر بألم فى الظهر، ابحث عن هذه النبتة فوراً.

المفيد

● يخفف (مخلب العفريت) من حدة الالتهابات المفصلية.

● تلطف قشرة الصفصاف وملكة المروج الآلام.

● تزود نبتة القراص عظامنا بالسيليسيوم وتساعد على تثبيت الكلسيوم.

أنواع المياه ومنافعها

مياه عذبة، مالحة أو معدنية ...كل أنواع المياه جيدة لكنها لا تتميز جميعها بالخصائص نفسها ولكل منها تأثيرها المختلف. فلنكتشف منافعها ...

فوائد الحمام الساخن والبارد

تستخدم المعالجة بالماء (lhydrothwerapie) المياه العذبة بكافة الوسائل الممكنة)فى الاستحمام، ونوافير المياه والدوش (وبدرجات حرارة مختلفة لمقاومة الام الظهر والعضلات .

إن انسياب المياه على الجلد يرتد على الأعصاب الداخلية والجهاز العصبى- الغذائى والغدد الصماء .خذ حماماً بارداً لاقل من دقيقة، بمياه تتراوح بين١٠و١٥ درجة مئوية، بدءاً من القدمين حتى أعلى الصدر فتنعش بذلك التبادلات العضوية وتنشط عملية الأيض فى الجسم .وقد تفضل الحمام الساخن الذى يهدئ الأعصاب ويخفف من توترها.

الحمام البارد يساعد على التخلص من الفضلات التى تعيق عمل مفاصل الظهر وتسبب لها الالتهابات، أما الحمام الساخن فيريح العضلات من الضغط والتوتر .

المياه تزود الجسم بالمعادن

يقدم العلاج بحمامات البحر (la thalassotherapie) سلسلة من طرق العلاج التى تعتمد فى الاساس على ماء البحر والطحالب أو الاوحال البحرية: مغناطيس من الطحالب والاوحال وحمامات فى البحر أو بمياه النوافير ورش

المياه على مواضع معينة من الجسم ...تتسرب المواد المعدنية المتعددة التى تزخر بها مياه البحر عبر الجلد إلى الجسم فتعيد إليه الحيوية .بعض هذه المواد ضرورى لعظام العمودى الفقرى، مما يجعل العلاج بحمامات البحر مفيدا للظهر، ناهيك عن التدليك والحمامات الساخنة التى تلطف آلامك.

فيما يختص بالمعالجة بالمياه المعدنية، تحوى بعض مراكز العلاج مياهاً مزودة بأنواع معينة من المعادن وهى مفيدة جداً للعظام والمفاصل فى الجسم .

المفيد

- تنشط الحمامات الباردة العملية الأيضية فيما تساعد الحمامات الساخنة على الاسترخاء .
- تزود المياه المالحة والمياه المعدنية العظام بالمعادن كما أنها تلطف الآلام.

الإبر منذ آلاف السنين

الوخز بالإبر (Tacupuncture)تقنية صينية فى الأصل لجأ إليها المعالجون فى الشرق منذ الاف السنين وقد وصلت إلى الغرب عام ١٦٧٠ ولم تفهم تماماً إلا فى عام ١٩٣٠

إبر صغيرة لكن فعلها كبير!

وخز الابر يعيد تدفق الطاقه.

الطب الصينى بحر واسع

يقوم الطب الصينى على مبدأ محدد:تسرى فى الجسم البشرى طاقة تتدفق عبر قنوات تعرف بالمسارات. وعندما يحدث ما يعيق تدفق هذه الطاقة يختل توازن الجسم وتبرز الأمراض .يمكننا إعادة تدفق هذه الطاقة من جديد إذا ما غرزنا إبراً فى نقاط معينة من الجسم :هذا ما يعرف بالمعالجة بوخز الإبر .هذه التقنية العلاجية تبدو فعالة بشكل خاص فى تسكين الأوجاع لا سيما أو جاع الظهر وقد أظهرت التجارب أن لهذه الإبر تأثيرها على دورة الطاقة وعلى الجهاز العصبى أيضا إذا ما تم غرزها فى المواضع الملائمة فى الجسد .

الإبر تزيد من إنتاج الإندروفين

يقضى العلاج بغرز إبر دقيقة الرأس فى نقاط معينة من الجسم بحيث يكاد المريض لا يشعر بأى ألم .

يختار المعالج إحدى النقاط الـ 365 المنتشرة على طول المسارات، وهى مسالك تقع تحت الجلد مباشرة وتنقل الطاقة فى الجسم البشرى .وتساهم

الإبر فى تهدئة الجسم فى حالات الطاقة المفرطة أو تقويه فى حال نقصانها. ولمداوة ألم الظهر، يعمد المعالج إلى غرز الإبر لإثارة نقاط معينة فى الظهر والقدمين والمعصمين والخنصر والردفين ...مما يساعد الجسم على إنتاج مسكنات طبيعية كالاندورفين وهى مادة مهدئة يفرزها الدماغ .

المفيد

● تنظم المعالجة بوخز الإبر دورة الطاقة الحيوية فى الجسم البشرى.

● تساهم بعض النقاط فى اليدين والقدمين والمعصمين ... فى تلطيف آلام الظهر.

● تهدىء المعالجة بوخز الإبر آلام الظهر ولا سيما عبر مضاعفة إنتاج الأندورفين.

الضغط بالأصابع الطريقة اليابانية

تعني كلمة شياتسو (Shiatsu) اليابانية :الضغط بواسطة الأصابع .هذه الطريقة فى التدليك تذكر الإنسان بأن التناغم مع العالم ضرورى ومهم، كما تعمد إلى تنشيط الجسم عبر تدليكه بواسطة اليدين والأصابع ...أو حتى القدمين!

الجسم يشفى نفسه بنفسه

ترتكز تقنية الشياتسو على ميل الجسم الطبيعى إلى شفاء نفسه بنفسه وتعمل على تنبيه هذا الميل فيه .كما تسهل هذه التقنية إلى حد ما التخلص من أعراض معنية نذكر منها الام الظهر وتوتر العضلات . إلى هذا، يهدف الشياتسو حيث يجعل المرء يهتدى إلى ذاته ككل لا يتجزأ ويتناغم معها، وليس بالتحديد إلى شفاء المرض . إذ يتحتم على المريض شفاء نفسه بنفسه !فالمعالج ليس سوى وسيط .فبالنسبة للسياتشو ليس المرض بحد ذاته أمراً جيداً أو سيئاً، وإنما الألم والمرض مجرد اليتى تنبيه ودفاع طبيعيتين.

تقنيات الطريقة اليابانية

يضغط المعالج ضغطاً خفيفاً على المسارات بواسطة الإبهام أو اليد أوالمرفق أو الركبة .ويمكنه استخدام تقنيات أخرى بحسب الحالة :تحريك المفاصل والتدليك والمط والدعك وحمل بعض أجزاء الجسم على الاهتزاز .تساعد هذه التقنية الجسم على التخلص من التصلب والاحتقان كما تنبه النقاط الضعيفة فيه وتنشط قدراته الطبيعية على شفاء نفسه بنفسه، كما تساعد على توزيع الطاقة بتناغم فى مسارات الجسم ممايحقق للمرء توازنا نفسياً وجسدياً .تتوخى هذه

المعالجات إيقاظ طاقة الجسم الشفائية .ويبدو أن تقنية الشياتسو فعالة بحق لمعالجة الالام الموضعية بوجه خاص .

المفيد

- الشياتسو تقنية تدليك توقظ طاقة الجسم الكامنة فتساعد على شفاء نفسه بنفسه .
- يستخدم المعالج أصابعه ويديه وفى بعض الأحيان قدميه .
- تريح بعض الحركات الجسم من آلامه وتزيل تشنج العضلات.

اليوغا لعلاج آلام الظهر

لطالما لجأ أجدادنا إلى اليوغا التى انتقلت من الهند إلى الغرب، حيث استحالت تقنية مثالية لتليين العضلات وإراحة الأعصاب. ولا تقتصر اليوغا على ذلك، بل هناك المزيد ...

اليوغا طريق الكمال

تركز اليوغا بشكل أساسى على الجسم وعملية التنفس .ولكنها أيضا طريقة مذهلة لإلقاء نظرة على داخلنا، ومعرفة ذاتنا، والعمل على الفكر ومن خلاله. تدعو اليوغا، فى مفهومها الشرقى، إلى أن نخلق فى ذاتنا واحة دائمة من النور والسكون والسلام الداخلى .وليس فى الامر ما يدعو إلى الغرابة، فاليوغا سلوك ومجهود شخصى يهدفان إلى الارتقاء بالمرء إلى الكمال ومساعدته على إظهار قدارته الكامنة فيتحرر بالتالى من الأنا لينصهر فى الإنسانية كلها .أضف إلى ذلك، أن اليوغا وسيلة ممتازة للاسترخاء والتخفيف من التوتر وتليين وتنشيط العضلات وذلك دون أن يقوم الجسم بمجهود عنيف .

انسجام متبادل

احرص على اختيار معلم جيد لتتعلم مبادئ اليوغا .فاليوغا لا تلقن ولا تكتسب إلا من خلال علاقة انسجام متبادل .وإذا ما أردت ممارستها وحدك، اختر مكاناً هادئاً ذا تهوية جيدة فيكون كفيلا بأن يبعث فيك السكون الداخلى. احرص على أن تكون معدتك خاوية، وأن ترتدى ثياباً خفيفة، وأن تمارس اليوغا كل يوم فى الساعة ذاتها والمكان نفسه .تمدد على ظهرك فوق سجادة وأبعد رجليك قليلا عن بعضهما .أبسط يديك بموازاة جسدك وراحتيك إلى الأعلى

ورأسك مستقيم، وأغمض عينيك .حاول الاسترخاء وتنفس بهدوء .فى مرحلة لاحقة اتخذ الوضعيات التى تختارها .

المفيد

- اليوغا تقنية تلين العضلات و تريح الأعصاب.
- تفيد الهاثايوغا بوجه خاص الأشخاص الذين يعانون من ألم فى الظهر .
- يمكنك تعلم اليوغا على يد معلم مختص قبل أن تبدأ ممارستها لوحدك.

وضع الكوبرا فى الام الظهر

يساهم تمرين اليوغا هذا فى تقوية عضلات المنطقة السفلى من الظهر. وتعتبر وضعية الكوبرا مثالية للوقاية من الام الظهر وتسكينها .

الأسانا

نقصد بكلمة الأسانا الوضعيات الفعالة من الهاثايوغا .وتعنى لفظة الها الشمس أو الطاقة الذكورية بينما تفيد لفظة ثا القمر أو الطاقة الانثوية .وفى بحثها عن التوازن، تسعى وضعيات الهاثايوغا إلى تحقيق التناغم بين الطاقتين الكامنتين فى كل فرد منا .تمكننا وضعيه الكوبرا من تمرين عضلات المؤخرة وتليين العمود الفقرى إضافة إلى الأعضاء الواقعة فى أسفل البطن والغدة الدرقية والغدد الكظرية «فوق الكليتين».

كيف تؤدى التمارين

١ - انبطح على بطنك و قدماك ممدودتان و مضمومتان .اثن ذراعيك إلى جانبيك وأبسط راحتيك على الأرض وأخفض صدرك حتى يكاد يلامس ذقنك الأرض، واحرص على التنفس بهدوء .

٢ - ارفع رأسك، وأبق راحتيك على الأرض، وذراعيك مثنيتين .احرص على إبقاء مرفقيك مشدودين ووركيك ملتصقين بالأرض :ارفع صدرك وحده كما لو كنت أفعى كوبرا تستعد لتنقض على فريستها .إبق فى هذه الوضعية لعشر ثوان، تنفس بهدوء واطرد الهواء من رئتيك على مهل بينما تعود إلى الوضعية الأساسية. كرر التمرين عشر مرات دون أن تجهد نفسك، ولا تنس أن تتنفس دائماً بهدوء تام .

المفيد

- الأسانا هى وضعيات فعالة من الهاثايوغا.
- تقضى وضعية الكوبرا برفع صدرك كما لوكنت أفعى الكوبرا تستعد للنهوض.
- تمرن وضعية الكوبرا عضلات المؤخرة وتؤمن ليونة العمود الفقرى.

تمطى كالهر

تتطلب الهاثايوغا قليلا من الخيال تقضى أسانا الهر بتقاليد حركات هذا الحيوان حينما يستيقظ ويتمطى إذا إنك لا تجد قطاً واحداً يعانى ألم الظهر.

بدون مجهود

تقضى هذه الطريقة بالتمطى لتبديد تشنج العمود الفقرى و التخفيف من الثقل الذى يشعر به الظهر. وتساهم هذه الوضعية التى تنبه الجهاز العصبى فى تسكين ذهنك ولا سيما بعد نهار مضن .ومن فوائد أسانا الهر أنها لا تتطلب مجهوداً عضلياً مهما مما يخولك البقاء فى الوضعية ذاتها قدر ما تشاء حتى تشعر بالاسترخاء التام.

طريقة اداء التمرين

١ - انبطح على بطنك ومدد رجليك واثن ذراعيك .ضع راحتيك على الأرض عند مستوى صدرك والصق مرفقيك بجسدك.

٢ - خد نفسا عميقاً ثم ادفع بذراعيك وارفع جسدك حتى تجد نفسك مرتكزاً على يديك وقدميك .اطرد الهواء من رئتيك فيما تخفض جسدك إلى الخلف حتى تضع ردفيك على عقبيك فى هذه الأثناء،:تبقى ذراعاك ممدودتان إلى الأمام ويداك ثابتتين على الأرض.

هذه هى بالضبط وضعية الهر حين يستيقظ ويتمطى .لا تنس أن تتنفس بهدوء ودع جبينك يلامس ركبتيك أو الأرض مباشرة .ومن دون أن تبذل مجهوداً

إضافياً، إبق على هذا النحو قدر ما تشاء .وسرعان ما سيسترخى ظهرك ويرتاح.

المفيد

- تقضى أسانا الهر بتكرار حركات هذا الحيوان حينما يستيقظ ويتمطى.
- تطرد هذه الحركة تشنج العمود الفقرى والثقل فى الظهر.
- يكفيك خلال التمارين أن تركز على ذاتك من دون أن تبذل أى مجهود يذكر.

الأوديانا لتسكين آلام الظهر

تفـيـد لفظة أوديانا (Uddiyana) فى اللغـة السنسكريتـيـة وهى اللغـة الكلاسيكية لحضارة البراهما فى الهند، الارتفاع . وهى فلسفة تفرع عنها مفهوم اليوغا، كما تعنى اتخاذ وضعية تنشط عضلات البطن.الأوديانا، تمرين ممتاز لتسكين الام الظهر ...

تسمح الأوديانا بإشباع الجسم بالأوكسجين بحيث تحرك الهواء بدءاً من أسفل البطن مروراً بالقفص الصدرى ليخرج أخيراً عبر الحلق . تقترح هذه الوضعية تقنية تنفس تنشط البطن بوجه عام وعضلاته بوجه خاص، وتخولك طرح المواد المضرة من الجهاز الهضمى .وتفيد الأوديانا من يعانى ألماً فى أسفل ظهره ومن يمارس تمارين لتقوية عضلات المعدة والحصول على بطن أملس خلال عطلة الصيف!

استجمع أنفاسك

1 - أجث على ركبتيك وضع راحتيك على الأرض وليكن ظهرك أفقيا.تنشق الهواء من أنفك بهدوء وعمق ثم اخرجه من فمك .

2 - بينما تفرغ رئتيك من الهواء، قوس ظهرك بعض الشىء وابلع بطنك .إبق على هذه الحال حوالى ثانيتين أو ثلاث، ثم استرخ وأرجع ظهرك إلى وضعيته الأساسية وأنت تتنشق الهواء بهدوء وبعمق.

أعد الكرة عشرين مرة .وإذا ما شعرت أثناء التمارين ببوادر تعب أو دوار، توقف لبعض الوقت وتنفس باعتدال من دون أن ترهق نفسك، ثم استأنف نشاطك بهدوء .

- تركز الأوديانا على عضلات البطن .
- تتيح هذه الوضعية التنفسية التخلص من المواد المضرة فى الجهاز الهضمى.
- يساهم التنفس بواسطة الحجاب الحاجز فى تنشيط الجسم ويخفف من ضغط الجهاز العصبى .

المغناطيس يلطف الآلام

تعـمـد المعـالجـة المغنطيـسـيـة (magnetotherapie) إلى تلطيف الالام المفصلية عبر وضع قطع ممغنطة على نقاط معينة من الجسم .

فى الصيدلية

يتـألف المغناطيس من مادة المغناتيت (أكسيد الحديد المغنطيسى) التى تغلفهـا طبقـة من المطاط الطبيعى .وبعد أن يتم استقطابها بمغناطيس كهربائى تطرح فى السوق، حيث تجدها على شكل أقراص صغيرة سوداء ذات قطبين :إيجابى وسلبى. وهى مغلفة بغلاف بلاستيكى ومزودة بأقراص لاصقة تسهل تثبيتها على الجسم .

يؤثر المغناطيس بشكل فعـال على الخـلايا والعضـلات والأعصـاب مما يجـعله فعالاً جداً فى مواجهة الام الظهر المبرحة.

قطب إيجابى يسكن الإم وأخر سلبى يرخى العضله المتشنجة

يرى قطب المغناطيس السلبى العضلات، فيمـا يسكن القطب الإيجـابى الالام والالتهـابات .لذا ضع القطب السلبى على العضلة المتشـنجـة لإرخـائهـا أو القطب الإيجابى على موضع الألم لتسكينه.

تعطى القطـع الممغنطة نتائج أكثر فعـالية إذا مـا كانت بعد استشـارة معـالج متخصص فى استعمال المغناطيس.

المفيد

- يتألف المغناطيس من المغناتيت المغلف بطبقة من المطاط الطبيعى .
- أظهرت التجارب أن المغناطيس يؤثر على العضلات والالام المبرحة.

الخلل فى التوازن يسبب ألام الظهر

تنجم بعض آلام الظهر عن خلل فى التوازن، ولحسن الحظ، يحرص المحترفون على استحداث أنواع جديدة من النعال.

التوازن فى نعل الحذاء

يرتكز ثقل الجسم كله على العقبين والإبهامين والخنصرين وحافة القدم، فإن لم يكن باطن القدم مجوفا، اختل توازن الركبتين والوركين والحوض والعمود الفقرى، ولما كان الجسم يسعى دائما إلى التوازن، نراه يعوض عن الخلل بتعديلات حادة فى بعض الأحيان.

وعندما تضغط هذه التعديلات التى يبتكرها الجسم، بشدة على العضلات والأوتار، تشعر بالانزعاج ويظهر لديك آلم الظهر.

نعل طبى

ينصح المختصون فى تقويم القدم ومعالجتها بانتعال حذاء طبى، فالنعل التقليدى مثلا يصحح الخلل فى القدم عبر تثبيت القدم المسطحة، وغالبا ما يزود الحذاء الطبى بالقطع الممغنطة لمساعدة العضلات على الاسترخاء من جهة ثانية، تجنب انتعال الحذاء المزود ببطانة الذى يهدف إلى تعويض فارق الطول بين القدمين إذ إنه يخل بتوازن بنية جسمك كلها .يجدر بك بالتالى استشارة اختصاصى فى تقويم القدم.

المفيد

- يصحح النعل التقليدى الخلل فى القدم المسطحة.
- أما النعل الخاص بالحذاء الطبى، وهو أكثر تطوراً، فيعنى بالحالات الأكثر تعقيداً.
- لا تلجأ إلى بطانة الحذاء إذا ما كان فارق الطول بين القدمين مهماً.

مجبر القرية

استفاد أجدانا من خدمات هؤلاء المجبرين ولاشك أن كلا منا يعرف شخصاً واحدا على الاقل قد لجأ إليه. فهؤلاء المطببون يستغلون مواهبهم فى عملهم ويبرعون فيه أحياناً وإن كانت طرقهم بدائية ...

المعالجة اليدوية

اغتنت هذه الطريقة العلاجية التى زاولها هؤلاء المطببون منذ قرون، من تقنيات المعالجة اليدوية ومن معرفة البسطاء من الناس بعلم النباتات الطبية التى تعالج بها الأمراض والتى نجدها فى الطبيعة المحيطة بنا .واليوم، لايزال هناك عدد من المطببين والمجبرين أكثر مما نظن.

علم وراثى

يلم عدد لا يستهان به من المجبرين إلماماً تاماً بكيفية عمل البنية المفصلية- العظمية للجسد رغم أنهم لم يتعلموها عبر الدراسة :فمنهم من ورث هذا العلم عن أحد أجداده، ومنهم من يمارسه بالفطرة منذ سنوات .على أى حال، فإن بعضهم يتوصل إلى نتائج ممتازة ومذهلة فى أغلب الأوقات .بوجه عام، ينعم (المجبر) بيد حديدية يغلفها كف حريرى . فهو يجيد التدليك ومط العضلات وأوتارها، ومن المحتمل أن يتمكن من إعادة العظام والمفاصل المخلوعة إلى مكانها وإذا كان يتقن إلى جانب ذلك التنويم المغنطيسى، فهو يعرف كيف يسكن الالام بلمسات من يديه على ألا تكون بالطبع مستعصيه ومتأصلة .

المفيد

● يدخل فى هذه الطريقة التجريبية العديد من تقنيات المعالجة اليدوية والمعرفة بالنباتات.

● غالباً ما يرث المجبرون هذه الحرفة أبا عن جد أو يملكونها بالفطرة.

● يجيدون تمسيد الجسم وتمطيطه وإعادة العظام والمفاصل المخلوعة إلى مكانها.

تعلم شيئا من المعالجات اليدوية

لا أحد يمكنه الاهتمام بنا كما نهتم نحن بأنفسنا لذا إلا تمنعنا المعالجة اليدوية التى يمارسها المعالج من تعلم بعض الحركات العلاجية بأنفسنا .

تقنيات يسهل تعلمها

أنتج العلاج بوخز الإبر وغيره من المعالجات اليدوية مجموعة من التقنيات التى يسهل على كل فرد منا تعلمها وتطبيقها على نفسه أو على المحيطين به، سواء عرفت هذه التقنيات بـ الدو- إن- Do (In أو الضغط بالأصابع -di gitopuncture) أو التدليك الذاتى - massage) (auto) إنها تقترح عليك جميعها الاعتماد على نفسك للاهتمام شخصياً بالالم ظهرك ومشاكله .فهى تعتمد على تنبيه نقاط معينة فى الجسم بواسطة إصبع واحد أو اثنين مجتمعين.

النقاط التى يجب تدليكها لتخفيف الآلام

خمس نقاط تساهم فى محاربة ألم الظهر

إن ضغطاً شديدا بواسطة الإصبع على نقاط معينة فى الجسم يليه توقف مفاجىء، كفيل بتنبيه طاقة الجسم الحيوية .وبالعكس، فإن تدليكاً متواصلاً يسبب تبديد الطاقة الفائضة فى الجسم .

فى ما يلى تعريف ببعض النقاط التى يمكنك تدليكها للتخفيف من الام ظهرك:

- الجهة الداخلية من المعصم على مسافة إصبعين من ثنية اليد .

- الجهة الداخلية من الكاحل فى التجويف الكائن فوق كعب القدم مباشرة .
- الجهة الخارجية من الكاحل فى التجويف الكائن فوق كعب القدم مباشرة.
- الجهة الداخلية من القدم وسط القبوة الكائنة فى أخمص القدم .
- فى أسفل الرأس وسط التجويف الكائن تحت الجمجمة.

المفيد

- يقوم الـ دو إن على المبادئ نفسها التى يقوم عليها العلاج بوخز الإبر.
- يساهم الضغط بالإصبع فى تبيه النقاط الواقعة على مسارات الطاقة فى الجسم.
- هناك خمس نقاط فعالة لمحاربة ألم الظهر.

الأجهزة الكهربائية لمواجهة الآلام

تساعد هذه الأجهزة فى كسب وقت إضافى فى مواجهة الألم فهى تمنحك المهلة الكافية لكى تتوصل إلى تقنية علاج أكثر ملاءمة لوضعك بتسكينها لالامك فلا تتأخر فى اكتشافها .ولكن انتبه لما تنتظره منها، فلكل منها نوعيتها المحددة وقدراتها المحدودة.

المعالجة الكهربية

المعالجة بواسطة الكهرباء (Telectrotherapie)والمعالجة بالصوت (ultra-sons)وبالموجات الحرارية القصيرة أو التيار الكهربائى (la diathermie)وحتى الكهرباء الضغطية (piezo-elecrique) المستمدة من بلور الكوارتز، تساهم فى تسكين الالام المبرحة .تستخدم هذه الأجهزة أحيانا فى المستشفيات .وهى متوفرة فى الأسواق، إلا أن استشارة طبيبك الخاص تبقى ضرورية قبل شرائها .يمكنك استئجارها وتجربتها قبل أن تدفع ثمنها مبلغاً ضخماً .لا تتردد بالمضى قدماً إذا مالمست بعض التحسن وإلا فاختر علاجاً أكثر عقلانية.

تقنية العلاج بالكهرباء

تقضى المعالجة أو التنبيه بالكهرباء Telectrotherapie أواستعمال التيار الكهربائى وذلك بوضع قطبين كهربائيين Electrodes عند جانبى منطقة الألم. تقوم شحنات كهربائية خفيفة بتنبيه الأعصاب عبر الجلد .فإذا ما طبقت وفق الأصول، أعطت نتائج ممتازة وآمنة وساهمت فى الوقت ذاته فى رفع حرارة

المنطقة المعالجة مما يهدىء من حدة الألم .يؤدى الخدر الذى يشعر به المرء والناجم عن عشرين موجة كهربائية خفيفة فى الثاية الواحدة، إلى تسكين الألم.

يرسل العلاج بالصوت موجات صوتية لا يمكن للاذن التقاطها، تبعث موجات من الحرارة فى أنسجة الجسم .

وفى السياق نفسه: يستخدم العلاج بالتيار الكهربائى ذو الموجات القصيرة A ondes courtes (la diathermie) موجات مغناطيسية كهربائية كمصدر للحرارة.

المفيد

- تخفف المعالجة بواسطة الكهرباء والصوت الآلام المبرحة .
- تنبه التيارات الكهربائية الخفيفة الأعصاب عبر الجلد .
- تلعب الكهرباء دوراً فعالا على صعيد اهتزاز الخلايا.

قوّم العمود الفقرى

تتعدد التسميات فى مجال تقويم العمود الفقرى لكنها جميعها تدل على تقنية يدوية واحدة تعنى بوجه خاص بهذا الجزء من الجسم، حتى ليسعنا التأكيد أن بعض الاضطرابات التى لاتمت ظاهرياً إلى الظهر بأى صلة، إنماتنجم عن خلل فى فقرات الظهر!

العناية بالعمود الفقرى:

العمود الفقرى أو شجرة الحياة هو عبارة عن قصبة مرنة مكونة من ثلاث وثلاثين فقرة ومئة وخمسين مفصلا ونحو ألف رباط يمر فى داخلها حبل مكون من الأعصاب ومن ملايين العناصر .هكذا تنظر المعالجة اليدوية إلى العمود الفقرى حيث يتركز عمل المعالج اليدوى الذى يطال عمله أيضاً مفاصل الجسد. وهى مجموعة لا يستهان بها من العناصر التى تؤثر على العمود الفقرى أو تتأثر به بدورها .

المعالجة اليدوية لتقويم الخلل المفصلى

إذا كان المريض يعانى ألماً فى ظهره، عمد المعالج إلى تقويم الخلل الذى يصيب مفاصل العظام أو أربطتها تقويماً دقيقاً، عبر معالجات يدوية خفيفة غير مؤلمة .من جهته، يلمس المريض على الفور طبيعة التقويم الذى خضع له القليل من الحركات والضغط كفيل بتلطيف ألام المنطقة المصابة وإعادة العمود الفقرى إلى نشاطه المتاغم .تعطى طريقة التقويم نتائج ممتازة لمن يعانى ألم الظهر أو الصداع أو مشاكل فى الهضم أو ما شابه، جراء خلل فى البنية العظمية .

المفيد

- يعنى الخبير بالمعالجة اليدوية بالعمود الفقرى بوجه خاص.
- يقوم الخلل المفصلى عبر معالجات يدوية خفيفة وغير مؤلمة.
- ينبه تدخل المعالج مقدرة الجسم البشرى على شفاء نفسه بنفسه.

الطبيب المتخصص

يختص أطباء كثر بآلام الظهر. ويتمتع كل منهم بالكفاءة فى مجال تخصصه. وتختلف طريقة تدخل الأطباء باختلاف تخصصاتهم .من هنا، كلما كانت معرفتك بهم أكبر كلما كنت أكثر استعداداً للقائهم.

الدوار المناسب

يعاينك طبيب الصحة العامة ويصف لك الأدوية المناسبة،وبخاصه إن كان يتتبع حالتك عن كثب كما جرت العادة مع أطباء العائلة فيما مضى !ولما كان الطبيب نفسه محيطاً بعاداتك السيئة كلها وما ينقص جسدك من مواد أساسية أو يفيض منها، فهو يسدى إليك جملة من النصائح تتعلق بنظامك الغذائى و وضعية جسمك حين تمشى أوتحمل وزنا ما وبإمكانية تغيير عملك أو حتى أخذ إجازة لبضعة أيام ...ولا يتوانى أفضل الأطباء فى تحويلك إلى زميل إخصائى إذا ما شعر أن إمكانياته محدودة فى حالتك هذه.

طرق علاجية متعددة

يشخص الأطباء الإخصائيون بالروماتيزم المرض تشخيصاً دقيقاً بفضل المعاينة التى يجرونها فى عياداتهم، إلى جانب الفحوصات المتممة من تصوير إشعاعى وغيرها من التقنيات الطبية ... وغالباً ما تقدم أقسام الروماتيزم فى المستشفيات طرق علاج متعددة،حيث يسعك الاجتماع بطبيب نفسى وطبيب أمراض عصبية واختصاصى بالتصوير الإشعاعى وجراح عظام ومعالج فيزيائى

ومدلك طبى ...يعتبر أطباء تقويم العظام، بخلاف أمثالهم من غير الأطباء، مؤهلين كل التأهيل لتشخيص المرض ووصف الأدوية المناسبة ومعالجة الجهاز العظمى يدوياً.

المفيد

- يصف الطبيب العام علاجاً فعالا أو يحيلك إلى طبيب مختص .
- لا تهمل أى معلومة تتعلق بألم ظهرك .
- أطلع الطبيب أو الأخصائى على التقنيات أو المنتجات التى أفادتك سابقاً.

تناول الأدوية بدون إفراط

نادراً ما نقصد عيادة دون أن نخرج وفى يدنا وصفه طبية. ما هى هذه الأدوية؟ وما هى التدابير الوقائية التى يجب اتخاذها؟ على أى حال لا تفرط فى تناول الأودية!

للأدوية أثار جانبية

تعطى الأقراص والكبسولات والجل والتحاميل والحقن نتائج فعالة .لكن غالباً ما تخلف أثاراً جانبية غير مرغوب فيها .عليك اذا ألاتفرط فى تناولها .
كما يقضى الحقن بإعطاء المريض حقنة مسكنة فى منطقة الألم مباشرة . وتكون الاثار الجانبية، فى هذه الحالة، طفيفة جداً . من جهته، يخلف البراسيتامول على البشرة بقعا حمراء أوطفحاً جلديا فى حين تسبب أقراص الأسبيرين ومضادات الالتهاب التى لاتحتوى على الستروييد الاماً فى المعدة. لذا لا يجوز تناولها بالتزامن مع أدوية أخرى .يحذر من تناول الأدوية المزيلة للتشنج والأدوية المضادة للاكتئاب والمسكنات إلا بوصفة طبية.

المفيد

- غالباً ما تخلف الأدوية التقليدية أثاراً جانبية غير مرغوب فيها.
- للحد منها يتوجب عليك الالتزام بوصفات الطبيب.
- لا تعالج هذه الأدوية سبب الألم.

كلمة موجزة

الطب التجانسى، المعالجة باليدين، الـ دو-إن،المشى ...أنا مستعد لكل شىء!

أنا شخص حذر، فما إن شعرت أن الالام فى ظهرى قد تترسخ فى إلى الأبد، حتى بادرت إلى استشارة الطبيب التجانسى .ولما بلغت الثامنة والخمسين من العمر تقاعدت باكراً من مهنة تجارية كانت تستلزم منى التنقل بالسيارة لمسافات طويلة يومياً .ولم أكن أرغب فى أن أجد نفسى محاصراً من جميع الجهات كعجوز هرم.

لذا أتبع اليوم علاجاً متماسكاً :فأقوم بتمارين رياضة مثل المشى فى المدينة والتنزه فى الغابات، وأحرص على اختيار نعل يتلاءم وانحناء ظهرى. هذا وأخضع لعلاج تجانسى مركز وأشرب منقوع الاعشاب ما أن يعاودنى الالم .علاوة على ذلك، أتبع وبانتظام جلسات الشياتسو بإشراف إخصائى وألجأ إلى معالج العمود الفقرى مرتين فى السنة .تعلمت تقنية الـ دو-إن ولا أتخلف أبداً عن حصة يوغا... فأنا أدرك تماماً ما كان يصيبنى من الام، ولا أريد مطلقا أن يصبح ظهرى متصلباً .فأنا ما زلت شاباً على هذا: فعمرى هو **67** عاماً فقط.

المحتويات